

淡江大學 107 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	動機與壓力管理	授課 教師	藍挹丰 LAN, YI-FENG
	MOTIVATION AND STRESS MANAGEMENT		
開課系級	學習發展學門 B	開課 資料	選修 單學期 2學分
	TNUNB0B		
學 門 教 育 目 標			
<p>一、了解大學生在學業、心理、社會、生涯的發展面向上應有的認識。</p> <p>二、了解自我學習及心理狀況。</p> <p>三、建立在大學應有的學習能力與態度。</p>			
校 級 基 本 素 養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
課程簡介	<p>本課程旨在應用健康心理學及認知學習之觀點，協助學生體察個人行為動機與身心狀況，學習健康的紓解壓力之道，進而增進學習動機。學生將參與課堂中教師講述、學生討論分享、每週課後個人的練習與反思，進而促進課程內容的內化與實踐。</p>		
	<p>Applying health psychology and Cognitive Behavioral approach to increase stress management strategies and motivation for learning. Students will participate in minilectures, class discussions, personal weekly exercise and reflection to help practice and internalize the course content.</p>		

本課程教學目標與目標層級、校級基本素養相關性

一、目標層級(選填):

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域: C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域: P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域: A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「校級基本素養」之相關性:

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如: 認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應其「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如: 「校級基本素養」可對應A、AD、BEF時，則均填列。)

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	校級基本素養
1	1.瞭解內在與外在動機 2.理解什麼是壓力及壓力管理技巧 3.能夠記錄、反思、內化、實踐自我動機與壓力管理 4.增加對個人身心狀況之覺察和學習壓力管理之策略與技巧	Be able to understand extrinsic and intrinsic motivation in life. Be able to understand stress and stress management techniques. Be able to document, reflect, internalize, and practice how to better motivate self and manage stress. Increasing personal awareness, learning stress management strategies and skills	A6	CEF

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	1.瞭解內在與外在動機 2.理解什麼是壓力及壓力管理技巧 3.能夠記錄、反思、內化、實踐自我動機與壓力管理 4.增加對個人身心狀況之覺察和學習壓力管理之策略與技巧	講述、討論、模擬、實作、問題解決	實作、報告、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	108/02/18~ 108/02/24	課程大綱及作業說明	
2	108/02/25~ 108/03/03	228放假(週四)	
3	108/03/04~ 108/03/10	壓力的重要概念及調適方式	我的反思作業

4	108/03/11~ 108/03/17	情緒家族	我的反思作業
5	108/03/18~ 108/03/24	電影欣賞(壓力與情緒)	
6	108/03/25~ 108/03/31	我的學習風格	電影欣賞報告繳交
7	108/04/01~ 108/04/07	清明假期放假(週三、週四)	
8	108/04/08~ 108/04/14	施測(務必要到)	無故未到者無期中成績
9	108/04/15~ 108/04/21	解測(務必要到)	無故未到者無期中成績
10	108/04/22~ 108/04/28	期中考試週	
11	108/04/29~ 108/05/05	自我認同與自我概念	
12	108/05/06~ 108/05/12	見賢思齊:我的人生軌跡	我的反思作業
13	108/05/13~ 108/05/19	正向心理學	
14	108/05/20~ 108/05/26	愛情心理學	我的反思作業
15	108/05/27~ 108/06/02	電影欣賞(愛情)	
16	108/06/03~ 108/06/09	讀書會報告與分享 I	
17	108/06/10~ 108/06/16	讀書會報告與分享 II	期末總心得報告繳交
18	108/06/17~ 108/06/23	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦	
教材課本		教師自編	
參考書籍			
批改作業 篇數		篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)	
學期成績 計算方式		◆出席率： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈團體報告〉：20.0 %	

備考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁〈網址：http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」進入。</p> <p>※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</p>
----	---