

淡江大學 108 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	動機與壓力管理	授課教師	張貴傑 CHANG, KUEI-CHIEH
	MOTIVATION AND STRESS MANAGEMENT		
開課系級	學習發展學門A	開課資料	實體課程 選修 單學期 2學分
	TNUNB0A		
學 門 教 育 目 標			
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。 二、了解自我學習及心理狀況。 三、建立在大學應有的學習能力與態度。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
3. 洞悉未來。(比重：30.00) 5. 獨立思考。(比重：35.00) 6. 樂活健康。(比重：35.00)			
課程簡介	提供大學生對於學習動機與自我壓力管理相關認識 建立大學生自我學習態度		
	Provide students with acquaintance with learning, adaptation and self-management Establish a self-learning attitude		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
將課程教學目標分別對應「認知(Cognitive)」、「情意(Affective)」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。 一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。 二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	
1	練習各種學習技巧，並增進自我效能	Practice various study skills and promote self-efficacy	
2	增進壓力管理能力	Stress management	

3	自我了解與規劃未來			self-understanding	
教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式					
序號	目標類型	院、系(所) 核心能力	校級 基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		356	講述、討論、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	情意		356	講述、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)
3	情意		356	講述、討論	討論(含課堂、線上)
授 課 進 度 表					
週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)			備註
1	108/09/09~ 108/09/15	課程介紹：以及作業討論			
2	108/09/16~ 108/09/22	屬於你的時代：定錨（給未來的我）			自我反思日誌
3	108/09/23~ 108/09/29	壓力的重要概念及調適方式			自我反思日誌
4	108/09/30~ 108/10/06	情緒家族			自我反思日誌
5	108/10/07~ 108/10/13	雙十國慶			自我反思日誌
6	108/10/14~ 108/10/20	我的學習風格			自我反思日誌
7	108/10/21~ 108/10/27	壓力與情緒（電影）			自我反思日誌
8	108/10/28~ 108/11/03	測驗施測（必點名）			自我反思日誌
9	108/11/04~ 108/11/10	自我認識			自我反思日誌
10	108/11/11~ 108/11/17	期中考試週			
11	108/11/18~ 108/11/24	解釋測驗（一定要到）			自我反思日誌
12	108/11/25~ 108/12/01	見賢思齊：我的人生軌跡			自我反思日誌
13	108/12/02~ 108/12/08	正向心理學：我的快樂			自我反思日誌
14	108/12/09~ 108/12/15	愛情心理學：大學的必修課			自我反思日誌
15	108/12/16~ 108/12/22	大學生的愛情（電影）			自我反思日誌
16	108/12/23~ 108/12/29	拓展批判性思考			自我反思報告

17	108/12/30~ 109/01/05	看見可能性：人際模式	自我反思報告
18	109/01/06~ 109/01/12	期末考試週(本學期期末考試日期為:109/1/3-109/1/9)	
修課應 注意事項	學生需要繳交自我反思學習日誌至少4篇(為平時成績) 學期末須繳交學習歷程檔案(其中包括自我反思學習日誌、課程學習單, 及讀書會記錄, 與期末總心得, 詳細情形上第一周會講解)		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材	自編教材		
參考文獻	李麗君譯 (2007) : 做個成功學習的大學生。臺北市: 心理 TED相關資料		
批改作業 篇數	4 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: 30.0 % ◆期末評量: 30.0 % ◆其他〈 〉: %		
備 考	「教學計畫表管理系統」網址: https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 ※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。		