

淡江大學 108 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	學習適應與管理	授課 教師	藍挹丰
	LEARNING ADAPTATION AND MANAGEMENT		
開課系級	學習發展學門 B	開課 資料	實體課程 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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>3. 洞悉未來。(比重：30.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：35.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：35.00)</p>			
課程簡介	練習學習策略及壓力因應技巧, 提升學生自我學習效能與動機		
	Applying learning strategies and learning coping skills of stress-related issues in order to motivate learning effectiveness.		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	
1	練習學習策略及壓力因應技巧, 提升學生自我學習效能與動機	Applying learning strategies and learning coping skills of stress-related issues in order to motivate learning effectiveness.	

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		56	講述、討論、發表	作業、討論(含課堂、線上)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	108/09/09~ 108/09/15	Course introduction	
2	108/09/16~ 108/09/22	屬於你的時代- 定錨	反思作業單
3	108/09/23~ 108/09/29	我的學習風格I	
4	108/09/30~ 108/10/06	我的學習風格II	反思作業單
5	108/10/07~ 108/10/13	動機與情緒I	
6	108/10/14~ 108/10/20	動機與情緒II	反思作業單
7	108/10/21~ 108/10/27	壓力的重要概念及調適方式	
8	108/10/28~ 108/11/03	壓力與情緒相關議題	
9	108/11/04~ 108/11/10	電影賞析	美國狙擊手
10	108/11/11~ 108/11/17	期中考試週	
11	108/11/18~ 108/11/24	我的大學生涯I	
12	108/11/25~ 108/12/01	我的大學生涯II	反思學習單
13	108/12/02~ 108/12/08	典範學習(口頭報告)	
14	108/12/09~ 108/12/15	典範學習(口頭報告)	
15	108/12/16~ 108/12/22	典範學習(口頭報告)	反思學習單
16	108/12/23~ 108/12/29	電影賞析	
17	108/12/30~ 109/01/05	總整理-我的學習故事	期末報告繳交
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

每堂課皆須出席，缺席一堂課扣總分2分  
反思學習單於課堂完成繳交，每篇占總成績4分

教學設備	電腦、投影機
教科書與教材	教師自編
參考文獻	
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	<p>◆出席率： 30.0 %   ◆平時評量：20.0 %   ◆期中評量：       %</p> <p>◆期末評量：50.0 %</p> <p>◆其他〈 〉：       %</p>
備考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p><b>※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。</b></p>