

淡江大學 108 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	邱惟真 WEI-CHEN CHIU
	MOTIVATION AND STRESS 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			
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	本課程旨在應用健康心理學與正向心理學之觀點，協助學生體察個人行為動機與身心健康狀況，學習健康的紓解壓力之道。		
	Applying the health psychology, and positive psychology to increase the stress management strategies and skills.		
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	增加對個人身心狀況之覺察，學習壓力管理技巧。	Increasing personal awareness, learning the stress management strategies and skills.	

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	技能		356	講述、討論	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與
授 課 進 度 表					
週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)			備註
1	109/03/02~ 109/03/08	課程介紹			
2	109/03/09~ 109/03/15	健康行為與改變的動機			
3	109/03/16~ 109/03/22	面對壓力			
4	109/03/23~ 109/03/29	壓力免疫			
5	109/03/30~ 109/04/05	探索解釋型態1			線上非同步教學
6	109/04/06~ 109/04/12	探索解釋型態2			
7	109/04/13~ 109/04/19	反駁與化解災難			
8	109/04/20~ 109/04/26	問題解決			
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週			
10	109/05/04~ 109/05/10	社交技巧			
11	109/05/11~ 109/05/17	專題1:我的動機在哪裡			
12	109/05/18~ 109/05/24	專題2:情緒管理1			
13	109/05/25~ 109/05/31	專題3:情緒管理2			
14	109/06/01~ 109/06/07	專題4:壓力管理1			
15	109/06/08~ 109/06/14	專題5:壓力管理2			
16	109/06/15~ 109/06/21	專題6:身心管理			
17	109/06/22~ 109/06/28	期末考試週(本學期期末考試日期為:109/6/18-109/6/24)			
18	109/06/29~ 109/07/05	教師彈性補充教學			線上非同步教學

修課應注意事項	1.出席分數為累計制，亦即有出席才得分。 2.每堂課依據進度在課堂上進行討論並完成作業(每次3分)，完成口頭報告者加2分。依此做為平時評量分數。 3.期末評量採個人報告形式，以專題報告之內容進行至少一週的練習，並提出個人成效報告。
教學設備	電腦、投影機
教科書與教材	自篇教材
參考文獻	朱崇旻譯(2018)：情緒致勝：感激、同理與自豪的力量。台北市：究竟。 潘震澤譯(2001)：為什麼斑馬不會得胃潰瘍？壓力、壓力相關疾病及抗壓之道最新指南。臺北：遠流。 李偉文(2009)：傾聽自己的鼓聲。臺北市：遠流。 洪蘭譯(2006)：越快樂越健康。臺北：遠流。 薛怡心譯(2016)：輕鬆駕馭壓力：史丹佛大學最受歡迎的心理成長課。臺北市：先覺。 楊定一(2012)：真原醫_21世紀最完整的預防醫學。臺北市：天下雜誌。 鄧伯宸譯(2010)：改變大腦的靈性力量_神經學者的科學實證大發現。臺北市：心靈工坊文化。 劉瑋譯(2017)。用血清素與眼淚消解壓力。台北市：橡樹林文化。 林珍如譯(2000)。放鬆情緒的25種方法。台北市：探索。 林雨蓓譯(2010)。終於快樂。台北縣：台灣廣廈。 薛怡心譯(2012)。輕鬆駕馭意志力：史丹佛大學最受歡迎的心理素質課。臺北市：先覺。 楊定一(2017)。不合理的快樂---存在的喜悅。台北市：天下生活。 李穎琦譯(2015)。吃出好腦力：只要三步驟，輕鬆提升記憶力，增進睡眠品質，身體變得更健康。台北市：遠流。 鄭匡宇(2008)。你就是自己的激勵達人。台北市：麥田。 張怡沁譯(2015)。快樂，多10%就足夠。台北市：遠見天下文化。
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： 36.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：10.0 % ◆其他〈專題報告〉：34.0 %
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。