

淡江大學 108 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	學習適應與管理	授課 教師	邱惟真 WEI-CHEN CHIU
	LEARNING ADAPTATION AND 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			
<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	練習各類學習策略及技巧，提升學生自我學習效能與動機。		
	Practicing many learning strategies and skills to improve learning effect and motivation.		
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	教導各類學習策略及技巧，提升學生自我學習效能與動機。	Practicing many learning strategies and skills to improve learning effect and motivation.	

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、實作	作業、討論(含課堂、線上)、實作、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	Course Introduction	
2	109/03/09~ 109/03/15	台灣大學生的科系選擇與生涯不確定的敘事分析	我的學習故事1
3	109/03/16~ 109/03/22	做個成功學習的大學生1	學習日誌1
4	109/03/23~ 109/03/29	做個成功學習的大學生2	學習日誌2
5	109/03/30~ 109/04/05	從張忠謀之生涯發展談個人創造力1	學習日誌3
6	109/04/06~ 109/04/12	從張忠謀之生涯發展談個人創造力2	學習日誌4
7	109/04/13~ 109/04/19	團體歷程與學習	非同步線上教學
8	109/04/20~ 109/04/26	適應與壓力	學習日誌5
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~ 109/05/10	壓力管理與因應	學習日誌6
11	109/05/11~ 109/05/17	專題1:經典人物學習	學習日誌7
12	109/05/18~ 109/05/24	專題2:學習動機	學習日誌8
13	109/05/25~ 109/05/31	專題3:時間管理	學習日誌9
14	109/06/01~ 109/06/07	專題4:壓力適應與情緒管理	學習日誌10
15	109/06/08~ 109/06/14	專題5:生涯發展與管理	學習日誌11
16	109/06/15~ 109/06/21	專題6:成為什麼人	學習日誌12; 我的學習故事2
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	<p>1.出席分數為累進制，亦即有出席才得分。</p> <p>2.平時評量(44%)包括兩個部分，學習日誌12篇，佔24%；我的學習故事1佔5%，我的學習故事2佔15%。</p> <p>3.期末評量採個別報告形式，由專題報告之內容進行為期一週之訓練，並提出個人訓練之成效報告。</p>
教學設備	電腦、投影機
教科書與教材	自編講義
參考文獻	<p>李麗君譯(2007)：做個成功學習的大學生。臺北市：心理。</p> <p>邱惟真、李粵玲(2005)：從張忠謀之生涯發展探討個人創造力：一種傳記資料個案分析。東南企業管理學報，2期，106-126頁。</p> <p>蔡英文(2011)：洋蔥炒蛋到小英便當：蔡英文的人生滋味。台北市：圓神。</p> <p>郭騰堅譯(2015)：我，跟自己拚了：挪威最頂尖的心智訓練師讓你潛能發揮100%。台北市：三采文化。</p> <p>田秀蘭、林佳慧、詹麗芬、陳淑琦(2004)：台灣地區大學生生涯不確定的敘事分析。國立台灣師範大學諮商輔導學系，未出版，台北市。</p> <p>王秀槐(2002)：人我之際：台灣大學生的生涯建構歷程。本土心理學研究，17期，165-244頁。</p> <p>李芳齡譯(2015)：每天最重要的2小時_神經科學家教你5種有效策略。台北市：大塊文化。</p> <p>譚家瑜譯(2008)：更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課。台北市：天下雜誌。</p> <p>亞當·格蘭特(2014)：給予：華頓商學院最啟發人心的一堂課。台北市：平安文化。</p> <p>廖月娟譯(2013)：你要如何衡量你的人生：哈佛商學院最重要的一堂課。台北市：天下遠見。</p> <p>陳筱華(2011)：120公分的勇氣。台北市：張老師。</p> <p>嚴長壽(2002)：御風而上：嚴長壽談視野與溝通。台北市：寶瓶文化。</p> <p>羅小如譯(2017)。不焦慮練習：告別不安與混亂，關鍵時刻更從容的處世哲學。台北市：台灣東販。</p> <p>陳永儀(2015)。壓力：是敵人，還是朋友？。台北市：時報文化。</p> <p>林怡辰(2019)。從讀到寫：林怡辰的閱讀教育。台北市：親子天下。</p> <p>嚴長壽(2002)。總裁獅子心：嚴長壽的工作哲學。台北市：平安文化。</p> <p>嚴長壽(2012)。教育應該不一樣。台北市：天下遠見。</p> <p>陳立飛(2019)。寫作，是最好的投資。台北市：遠流。</p> <p>江明瑾譯(2019)。[效率]腦科學。新北市：遠足文化。</p>
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： 26.0 % ◆平時評量：44.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量：10.0 %</p> <p>◆其他〈專題報告〉：20.0 %</p>
備考	<p>「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。</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>