

淡江大學 109 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	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		
系 (所) 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	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			
<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	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、發表、體驗	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	109/09/14~ 109/09/20	課程介紹	
2	109/09/21~ 109/09/27	健康行為與改變的動機	
3	109/09/28~ 109/10/04	面對壓力	
4	109/10/05~ 109/10/11	壓力免疫	
5	109/10/12~ 109/10/18	探索解釋型態1	
6	109/10/19~ 109/10/25	探索解釋型態2	線上非同步教學
7	109/10/26~ 109/11/01	反駁與化解災難1	
8	109/11/02~ 109/11/08	反駁與化解災難2	
9	109/11/09~ 109/11/15	問題解決1	
10	109/11/16~ 109/11/22	期中考試週	
11	109/11/23~ 109/11/29	問題解決2	線上非同步教學
12	109/11/30~ 109/12/06	專題1:我的動機在哪裡	
13	109/12/07~ 109/12/13	專題2:情緒管理1	
14	109/12/14~ 109/12/20	專題3:情緒管理2	
15	109/12/21~ 109/12/27	專題4:壓力管理1	
16	109/12/28~ 110/01/03	專題5:壓力管理2	
17	110/01/04~ 110/01/10	專題6:身心管理	
18	110/01/11~ 110/01/17	期末考試週	

修課應注意事項	<p>1.出席分數為累計制，亦即有出席才得分。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
教學設備	電腦、投影機
教科書與教材	自篇教材
參考文獻	<p>朱崇旻譯(2018)：情緒致勝:感激、同理與自豪的力量。台北市：究竟。</p> <p>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。</p> <p>李偉文 (2009)：傾聽自己的鼓聲。臺北市：遠流。</p> <p>洪蘭譯 (2006)：越快樂越健康。臺北：遠流。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>劉瑋譯(2017)。用血清素與眼淚消解壓力。台北市:橡樹林文化。</p> <p>林珍如譯(2000)。放鬆情緒的25種方法。台北市:探索。</p> <p>林雨蓓譯(2010)。終於快樂。台北縣:台灣廣廈。</p> <p>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。</p> <p>楊定一(2017)。不合理的快樂---存在的喜悅。台北市:天下生活。</p> <p>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。</p> <p>鄭匡宇(2008)。你就是自己的激勵達人。台北市:麥田。</p> <p>張怡沁譯(2015)。快樂，多10%就足夠。台北市:遠見天下文化。</p> <p>王美華譯(2002)。寫自己的壓力處方。台北市:張老師。</p> <p>陳永儀(2015)。壓力:是敵人，還是朋友。台北市:時報文化。</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： 36.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量：10.0 %</p> <p>◆其他〈專題報告〉：34.0 %</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>