

淡江大學 109 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		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG11 永續城市與社區 SDG17 夥伴關係		
系（所）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	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

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	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	110/02/22~ 110/02/28	Course Introduction	
2	110/03/01~ 110/03/07	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	110/03/08~ 110/03/14	大學生的生涯建構歷程	學習日誌1
4	110/03/15~ 110/03/21	做個成功學習的大學生1	學習日誌2
5	110/03/22~ 110/03/28	做個成功學習的大學生2	學習日誌3
6	110/03/29~ 110/04/04	教學行政觀摩日	
7	110/04/05~ 110/04/11	適應與管理1	學習日誌4
8	110/04/12~ 110/04/18	適應與管理2	學習日誌5
9	110/04/19~ 110/04/25	從張忠謀之生涯發展談個人創造力1	學習日誌6
10	110/04/26~ 110/05/02	期中考試週	
11	110/05/03~ 110/05/09	從張忠謀之生涯發展談個人創造力2	學習日誌7
12	110/05/10~ 110/05/16	專題1:學習的理由	學習日誌8
13	110/05/17~ 110/05/23	專題2:嚴長壽_如何在人生每個階段, 找到生命的目標	學習日誌9

14	110/05/24~ 110/05/30	專題3:時間管理1_一路玩到掛	學習日誌10
15	110/05/31~ 110/06/06	專題4:時間管理2_Randy Pausch	學習日誌11
16	110/06/07~ 110/06/13	專題5:你要如何衡量你的人生	學習日誌12
17	110/06/14~ 110/06/20	專題6:成為什麼人	我的學習故事2
18	110/06/21~ 110/06/27	期末考試週	
修課應 注意事項	1.出席分數為累進制，亦即有出席才得分。 2.平時評量(48%)包括兩個部分，學習日誌12篇，每篇4分。 3.我的學習故事1佔6%，我的學習故事2佔20%。		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材	自編講義		
參考文獻	李麗君譯(2007)：做個成功學習的大學生。臺北市：心理。 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。 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。 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。 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。 嚴長壽(2002)：御風而上：嚴長壽談視野與溝通。台北市：寶瓶文化。 陳永儀(2015)。壓力：是敵人，還是朋友？。台北市：時報文化。 嚴長壽(2002)。總裁獅子心：嚴長壽的工作哲學。台北市：平安文化。 嚴長壽(2012)。教育應該不一樣。台北市：天下遠見。		
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： 26.0 %    ◆平時評量：48.0 %    ◆期中評量：        % ◆期末評量：        % ◆其他〈我的學習故事〉：26.0 %		
備考	「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。 <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>		