

淡江大學 110 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	柯志恩 KO CHIH-EN
	MOTIVATION AND STRESS 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	提供大學生對於學習動機與自我壓力管理相關認識 建立大學生自我學習態度		
	Providing students with acquaintance with learning, adaptation and self-management. Establishing a self-learning attitude 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	練習各種學習技巧, 並增進自我效能	Practice various study skills and promote self-efficacy
2	增進壓力管理能力	Stress management
3	自我了解與規劃未來	self-understanding

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		56	講述	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
2	情意		3	講述	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
3	認知		35	講述	作業、討論(含課堂、線上)

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/09/22~ 110/09/28	課程介紹 / 你的壓力與動機指數	
2	110/09/29~ 110/10/05	壓力的緣由及對身心造成的影響	
3	110/10/06~ 110/10/12	情緒勒索的診斷	
4	110/10/13~ 110/10/19	衝出情緒勒索的迷霧	
5	110/10/20~ 110/10/26	你的模式, 決定你的人生	
6	110/10/27~ 110/11/02	壓力的面對與解放	
7	110/11/03~ 110/11/09	壓力與你的人際模式I	
8	110/11/10~ 110/11/16	壓力與你的人際模式II	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	

10	110/11/24~ 110/11/30	我為何學不好? / 學習診斷I	
11	110/12/01~ 110/12/07	我為何學不好? / 學習診斷II	
12	110/12/08~ 110/12/14	學習動機I	
13	110/12/15~ 110/12/21	學習動機II	
14	110/12/22~ 110/12/28	動機提升的教戰守則I	
15	110/12/29~ 111/01/04	動機提升的教戰守則II	
16	111/01/05~ 111/01/11	壓力、動機與我的職涯	
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考試週	
18	111/01/19~ 111/01/25	教師彈性補充教學	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦、投影機	
教科書與 教材		自編講義	
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>杜玉蓉(譯)(2017)。Susan Forward &amp; Donna Frazier著。情緒勒索。台北：究竟。</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>席玉蘋(譯)(2010)。Daniel H. Pink著。動機，單純的力量：把工作做得像投入嗜好一樣有最單純的動機，才有最棒的表現。台北：大塊文化。</p> <p>梁永安(譯)(2020)。Abraham Maslow著。動機與人格：馬斯洛的心理學講堂。台北：商周。</p> <p>王淑俐(2018)。壓力圓舞曲：大學生的壓力管理。台北：心理。</p>	
批改作業 篇數		1 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： 10.0 %    ◆平時評量：20.0 %    ◆期中評量：30.0 %</p> <p>◆期末評量：40.0 %</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>	