

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	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		
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	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、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	110/09/22~ 110/09/28	課程介紹	
2	110/09/29~ 110/10/05	健康行為與改變的動機	
3	110/10/06~ 110/10/12	面對壓力	
4	110/10/13~ 110/10/19	壓力免疫	
5	110/10/20~ 110/10/26	探索解釋型態1	
6	110/10/27~ 110/11/02	探索解釋型態2	
7	110/11/03~ 110/11/09	反駁與化解災難1	
8	110/11/10~ 110/11/16	反駁與化解災難2	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	問題解決	
11	110/12/01~ 110/12/07	專題1:壓力真的有害嗎?	
12	110/12/08~ 110/12/14	專題2:壓力反應是面對難關的最佳盟友	
13	110/12/15~ 110/12/21	專題3:壓力驅使我們發現人生的意義	

14	110/12/22~ 110/12/28	專題4:焦慮如何幫助你迎向挑戰	
15	110/12/29~ 111/01/04	專題5:人際連結能將壓力轉為助力	
16	111/01/05~ 111/01/11	專題6:逆境如何讓你更加堅強	
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考	
18	111/01/19~ 111/01/25	彈性補充教學	
修課應 注意事項	1.出席分數為累計制，亦即有出席才得分，請假不計分。 2.每堂課依據進度在課堂上進行討論並完成作業，依此做為平時評量分數。 3.專題活動:依教科書內容，進行導讀、活動、與討論。 4.期末評量採個人報告形式，以專題活動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	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。		
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。 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。 王美華譯(2002)。寫自己的壓力處方。台北市:張老師。 陳永儀(2015)。壓力:是敵人，還是朋友。台北市:時報文化。		
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〈專題活動〉：34.0 %		
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>		