

淡江大學 110 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 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	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	111/02/21~ 111/02/25	Course Introduction	
2	111/02/28~ 111/03/04	學習1: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	111/03/07~ 111/03/11	學習2:大學生的生涯建構歷程與生涯建構組型	學習日誌1
4	111/03/14~ 111/03/18	學習3:做個成功學習的大學生1	學習日誌2
5	111/03/21~ 111/03/25	學習4:做個成功學習的大學生2	學習日誌3
6	111/03/28~ 111/04/01	適應與管理1:壓力真的有害嗎?	學習日誌4
7	111/04/04~ 111/04/08	清明節放假	
8	111/04/11~ 111/04/15	適應與管理2:壓力反應是面對難關的最佳盟友	學習日誌5
9	111/04/18~ 111/04/22	適應與管理3:壓力驅使我們發現人生的意義	學習日誌6
10	111/04/25~ 111/04/29	期中考試週	
11	111/05/02~ 111/05/06	適應與管理4:焦慮如何幫助你迎向挑戰	學習日誌7
12	111/05/09~ 111/05/13	適應與管理5:人際連結能將壓力轉為助力	學習日誌8
13	111/05/16~ 111/05/20	適應與管理6:自我成長	學習日誌9

14	111/05/23~ 111/05/27	成為一個人1:從張忠謀之生涯發展談個人創造力	學習日誌10
15	111/05/30~ 111/06/03	成為一個人2:從張忠謀之生涯發展談個人創造力	學習日誌11
16	111/06/06~ 111/06/10	成為一個人3:你要如何衡量你的人生	學習日誌12
17	111/06/13~ 111/06/17	成為一個人4	我的學習故事2
18	111/06/20~ 111/06/24	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	<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>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>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>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。台北市:先覺。</p> <p>王秀槐(2008)。擇期所愛，愛其所擇?大學生志趣不合的現象、原因與改善之道。研習資訊，25(6)，3-10。</p> <p>王秀槐(2015)。從「以我為榮」到「證明自己」：華人文化脈絡下知覺不同父母期待之大學生的生涯因應組型初探研究。輔導與諮商學報，37(1)，79-97。</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：48.0 %    ◆期中評量：        %</p> <p>◆期末評量：        %</p> <p>◆其他〈我的學習故事〉：26.0 %</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>		