

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	張祐誠 CHANG, YU-CHENG
	LEARNING ADAPTATION AND MANAGEMENT		
開課系級	學習發展學門C	開課 資料	實體課程 選修 單學期 2學分
	TNUNB0C		
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	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.		

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.
2	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.
3	發展學習策略技巧，理解心理狀態對學習的各種影響	Developing learning strategies and skills. Understanding the positive/negative impacts of mental status towards learning
4	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		5	講述、討論	測驗、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
2	認知		5	講述、討論	討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
3	認知		5	講述、討論	測驗、作業、報告(含口頭、書面)
4	認知		356	講述	測驗、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	111/02/21~111/02/25	課程簡介與評分標準說明	
2	111/02/28~111/03/04	2/28放假	
3	111/03/07~111/03/11	學習壓力與情緒調適。施測：大學生身心適應量表	輔導中心施測
4	111/03/14~111/03/18	面對學習的挫折與障礙	
5	111/03/21~111/03/25	人際關係與學習：設定自主學習計劃	
6	111/03/28~111/04/01	大腦喜歡這樣學：心智圖。解測	輔導中心解測

7	111/04/04~ 111/04/08	4/4放假	
8	111/04/11~ 111/04/15	學習策略：考試方法	
9	111/04/18~ 111/04/22	上半段課程複習	
10	111/04/25~ 111/04/29	期中考試週	
11	111/05/02~ 111/05/06	學習策略：最高休息法	
12	111/05/09~ 111/05/13	學習與大腦機制1：製作筆記	
13	111/05/16~ 111/05/20	學習與大腦機制2：專注力	
14	111/05/23~ 111/05/27	學習與大腦機制3：記憶術	
15	111/05/30~ 111/06/03	學習與大腦機制4：建立複習習慣	
16	111/06/06~ 111/06/10	學習與個人（相關電影賞析與討論）	
17	111/06/13~ 111/06/17	期末統整複習	發表與彼此回饋
18	111/06/20~ 111/06/24	期末考試週	
修課應 注意事項	1.課堂均需點名，出席一次得1分，全勤拿滿分（20%）。 2.心理測驗施測為必要課程，請務必參與。 3.平時評量為每週課堂學習的心得與活動紀錄（30%）。 4.期中考當週不上課，採個人在家線上筆試（20%）。 5.無期末評量 6.期末報告為「學習方法自我省思」：個人學習方法自我觀察與省思，請以照片與文字紀錄你這學期個人學習時所運用的學習方法（起碼兩種），以及本學期心得整理。以word加上圖片呈現，最多5頁（30%）。		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材	自編教材。 最高學習法：12個改變你如何思考、學習與記憶的核心關鍵（大田出版社） 最高自主學習法：讀書·工作，一生受用，快速提取資訊精華，駕馭各種複雜知識（商周出版社） 大腦喜歡這樣學：認識自己的大腦，找到正確的思考路徑，就能專注、不拖延，提高記憶力，學會如何學習（木馬文化）		
參考文獻			
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	◆出席率： 20.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量： % ◆其他〈學習方法自我省思〉：30.0 %		

備 考	「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。 ※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。
-----	--