

淡江大學 1 1 1 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	何慧卿 HO, HUEI-CHIN
	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			
1. 全球視野。(比重：10.00) 2. 資訊運用。(比重：10.00) 3. 洞悉未來。(比重：10.00) 4. 品德倫理。(比重：10.00) 5. 獨立思考。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：20.00) 7. 團隊合作。(比重：10.00) 8. 美學涵養。(比重：10.00)			
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	認知		13567	講述、討論、發表、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
2	技能		12567	講述、討論、體驗	討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
3	情意		34568	講述、討論	作業、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	111/09/05~ 111/09/11	課程介紹 你有壓力嗎?	
2	111/09/12~ 111/09/18	發展這件事 大學生這個階段的任務	
3	111/09/19~ 111/09/25	壓力的來源	
4	111/09/26~ 111/10/02	心理學如何看動機	
5	111/10/03~ 111/10/09	壓力的影響--動機、情緒、生理反應、行為	
6	111/10/10~ 111/10/16	壓力的因應策略--處理情緒為焦點	
7	111/10/17~ 111/10/23	壓力的因應策略--處理認知為焦點	
8	111/10/24~ 111/10/30	過往經驗帶來的壓力--創傷知情的概念	

9	111/10/31~ 111/11/06	抗壓性與復原力	
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	
11	111/11/14~ 111/11/20	喚回熱情動機	
12	111/11/21~ 111/11/27	從幸福心理學看壓力	講座
13	111/11/28~ 111/12/04	心理輔導大師，還是有壓力呀	講座
14	111/12/05~ 111/12/11	你可以改變壓力的結果 紓壓活動帶領與報告I	分組報告
15	111/12/12~ 111/12/18	你可以改變壓力的結果 紓壓活動帶領與報告II	分組報告
16	111/12/19~ 111/12/25	你可以改變壓力的結果 紓壓活動帶領與報告III	分組報告
17	111/12/26~ 112/01/01	動機不同，學習與壓力共處	
18	112/01/02~ 112/01/08	期末考試週(本學期期末考試日期為:112/1/3-112/1/9)	
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	王淑俐(2019)。壓力圓舞曲：大學生的壓力管理。心理。王芳(2020)。哈佛醫學院的SMART壓力管理訓練。方言文化。藍采風(2014)。壓力管理—提升生活品質。幼獅。黎士鳴、蔡宗廷等譯(2016)。普通心理學(二版)。台北市：雙葉書廊。		
批改作業篇數	4 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：10.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：40.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： %		
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>		