

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	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			
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	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		12345678	講述、討論、實作、體驗	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	111/09/05~ 111/09/11	課程介紹	
2	111/09/12~ 111/09/18	壓力真的有害嗎?	
3	111/09/19~ 111/09/25	壓力反應是面對難關的最佳盟友	
4	111/09/26~ 111/10/02	壓力驅使我們發現人生的意義	
5	111/10/03~ 111/10/09	焦慮如何幫助你迎向挑戰	
6	111/10/10~ 111/10/16	人際連結能將壓力轉為助力	
7	111/10/17~ 111/10/23	逆境如何讓你更加堅強	
8	111/10/24~ 111/10/30	壓力管理	
9	111/10/31~ 111/11/06	探索解釋型態1	
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	
11	111/11/14~ 111/11/20	探索解釋型態2	
12	111/11/21~ 111/11/27	反駁與化解災難1	
13	111/11/28~ 111/12/04	反駁與化解災難2	
14	111/12/05~ 111/12/11	問題解決1	

15	111/12/12~ 111/12/18	問題解決2	
16	111/12/19~ 111/12/25	社交技巧1	
17	111/12/26~ 112/01/01	社交技巧2	
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	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。作業50分，在討論區中有意義的討論或回覆20分。		
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。 洪蘭譯(1997)。學習樂觀,樂觀學習。臺北市:遠流。		
參考文獻			
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： 30.0 % ◆平時評量：70.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈 〉： %		
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。		