

淡江大學 112 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 A | 開課 資料 | 遠距課程 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 | 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 | 習得動機與壓力管理之知識。 | Learn the knowledge of motivation and stress management. |
| 2 | 增加對個人身心狀況之覺察, 包括倫理、態度、信念、價值觀等。 | Increasing personal awareness, including ethics, attitudes, beliefs, values, etc. |
| 3 | 習得動機與壓力管理技巧。 | Learn the skills of motivation and stress management. |

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 | | 12345678 | 講述、討論、實作、體驗 | 測驗、作業、討論(含課堂、線上) |
| 2 | 情意 | | 12345678 | 講述、討論、實作、體驗 | 測驗、作業、討論(含課堂、線上) |
| 3 | 技能 | | 12345678 | 講述、討論、實作、體驗 | 測驗、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 (請註明為同步、非同步課程) |
|----|-------------------------|---------------------|----------------------|
| 1 | 112/09/11~ 112/09/17 | 課程介紹 | |
| 2 | 112/09/18~ 112/09/24 | 壓力真的有害嗎? | 同步 |
| 3 | 112/09/25~ 112/10/01 | 壓力反應是面對難關的最佳盟友 | 同步 |
| 4 | 112/10/02~ 112/10/08 | 壓力驅使我們發現人生的意義 | 非同步 |
| 5 | 112/10/09~ 112/10/15 | 國慶日 | 放假 |
| 6 | 112/10/16~ 112/10/22 | 焦慮如何幫助你迎向挑戰 | 非同步 |
| 7 | 112/10/23~ 112/10/29 | 人際連結能將壓力轉為助力 | 非同步 |
| 8 | 112/10/30~ 112/11/05 | 逆境如何讓你更加堅強 | 非同步 |
| 9 | 112/11/06~ 112/11/12 | 探索解釋型態1 | 非同步 |
| 10 | 112/11/13~ 112/11/19 | 探索解釋型態2 | 非同步 |

| | | | |
|--------------|--|-------------|-------|
| 11 | 112/11/20~ 112/11/26 | 反駁與化解災難1 | 非同步 |
| 12 | 112/11/27~ 112/12/03 | 反駁與化解災難2 | 非同步 |
| 13 | 112/12/04~ 112/12/10 | 問題解決1 | 非同步 |
| 14 | 112/12/11~ 112/12/17 | 問題解決2 | 非同步 |
| 15 | 112/12/18~ 112/12/24 | 社交技巧1 | 非同步 |
| 16 | 112/12/25~ 112/12/31 | 社交技巧2 | 非同步 |
| 17 | 113/01/01~ 113/01/07 | 期末考週 | 考試週停課 |
| 18 | 113/01/08~ 113/01/14 | 彈性教學週:評量與回饋 | 非同步 |
| 課程培養 關鍵能力 | 自主學習、資訊科技、問題解決 | | |
| 跨領域課程 | STEAM課程(S科學、T科技、E工程、M數學，融入A人文藝術領域) 素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics)) | | |
| 特色教學 課程 | 產學合作課程 專題/問題導向(PBL)課程 | | |
| 課程 教授內容 | 軍護體社團大學學習服務等課程 | | |
| 修課應 注意事項 | 1.平時評量包含三個部分:平時成績、作業成績、線上互動。 2.平時成績:14次測驗，每次2.5分，計35分。 3.作業成績:完成17份作業，每份1分，計17分。 4.線上互動:每週除完成自己的作業外，同時需觀察同學的作業，並針對同學的作業進行有意義的回饋，每週要完成至少2次的回饋，每次1分，計34分。 5.線上心理諮詢心得報告:(1)動機與動力；(2)描述並說明自身進行線上心理諮詢的整個歷程，包括自己各個階段的心路歷程；(3)對於完成線上心理諮詢的心得，例如對於諮詢師給你的感覺，諮詢過程的感受，對於諮詢結果的滿意程度，對於使用此線上諮詢系統的評價等；(4)線上諮詢師與chatgpt之差異分析。 | | |
| 教科書與 教材 | 自編教材:簡報、影片 | | |
| 參考文獻 | 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。 洪莉譯(1999)。教孩子學習樂觀。臺北市:遠流。 | | |
| 學期成績 計算方式 | ◆出席率： % ◆平時評量：86.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈線上心理諮詢心得報告〉：14.0 % | | |

| | |
|-----|---|
| 備 考 | <ol style="list-style-type: none">1. 「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。2. 依「專科以上學校遠距教學實施辦法」第2條規定：「本辦法所稱遠距教學課程，指每一科目授課時數二分之一以上以遠距教學方式進行」。3. 依「淡江大學數位教學施行規則」第3條第2項，本校遠距教學課程須為「於本校遠距教學平台或同步視訊系統進行數位教學之課程。授課時數包含課程講授、師生互動討論、測驗及其他學習活動之時數」。4. 如有課程臨時異動(含遠距教學、以實整虛課程之上課時間及教室異動)，請依規定向教務處提出申請。 <p>※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。</p> |
|-----|---|