

淡江大學 112 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	動機與壓力管理	授課 教師	陳玉樺 CHEN, YU-HUA
	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	大學生面對重重的生活壓力，往往感到迷茫甚至壓抑，可能忽視或內化情緒，進而影響身心健康。本課程旨在運用正向心理學觀點，引導學生深入了解壓力的本質、影響及有效因應方式。透過文字、覺察、影片賞析、音樂等多元教學方式，學生漸進地發掘個人行為動機，提升身心健康意識，培養多角度思考的能力。最終目標是協助學生找到最適合的抗壓模式，增強調適能力，進而面對壓力並轉化為成長的正向力量，真正實現壓力逆轉勝的自我蛻變。		
	Facing heavy pressure in life, students often feel confused or even depressed, which in turn affects their physical and mental health. This course aims to utilize positive psychology to guide students to understand the nature of stress, its effects and effective ways to cope with it. Through a variety of teaching methods, students will gradually discover their personal motivations, enhance their awareness of physical and mental health, enhance their ability to adapt, and transform stress into a positive force for growth.		

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	瞭解情緒、壓力的生理機制與身心健康的關係。	Understand the physiological mechanisms of emotions and stress and their relationship to mental and physical health.
2	覺察及接納自身的行為動機與情緒。	Cultivate awareness and acceptance of one's behavioral motivations and emotions.
3	從全人發展角度學習有效的壓力管理技巧與策略。	Learn effective stress management techniques and strategies from a holistic development perspective.

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		123	講述、討論、實作、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	情意		456	講述、討論、實作、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	技能		5678	講述、討論、實作、體驗	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	113/02/19~113/02/25	課程介紹、進行方式與評量說明	
2	113/02/26~113/03/03	我有壓力嗎？壓力是什麼？	
3	113/03/04~113/03/10	壓力引發的身心疾病	
4	113/03/11~113/03/17	生活中的壓力管理 I	
5	113/03/18~113/03/24	生活中的壓力管理 II	
6	113/03/25~113/03/31	影片賞析與討論	

7	113/04/01~ 113/04/07	清明連假	
8	113/04/08~ 113/04/14	人際關係的壓力管理：衝突因應	
9	113/04/15~ 113/04/21	人際關係的壓力管理：網路社群中的壓力與情緒	
10	113/04/22~ 113/04/28	抗壓特攻隊：心理師與你談壓力	
11	113/04/29~ 113/05/05	壓力與情緒調節的運用—生理回饋技術	
12	113/05/06~ 113/05/12	壓力與情緒調節的運用—認知策略	
13	113/05/13~ 113/05/19	壓力與情緒調節的運用—多元媒材及表達性藝術	
14	113/05/20~ 113/05/26	紓壓活動帶領與報告 I	
15	113/05/27~ 113/06/02	紓壓活動帶領與報告 II	
16	113/06/03~ 113/06/09	紓壓活動帶領與報告 III	
17	113/06/10~ 113/06/16	期末考試	
18	113/06/17~ 113/06/23	自主學習	
課程培養 關鍵能力			
跨領域課程			
特色教學 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			
教科書與 教材		自編教材：講義	

<p>參考文獻</p>	<p>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。 林麗冠譯 (2019)。不只是憂鬱：心理治療師教你面對情緒根源，告別憂鬱，釋放壓力 (原作者H. J. Hendel)。時報出版。 陳品芳譯 (2019)。為什麼總是感到很受傷 (原作者腦內探險隊)。大田出版社。 劉佳澐譯 (2019)。與焦慮和解 (原作者A. Boyes)。高寶出版社。 崇旻譯(2018)：情緒致勝：感激、同理與自豪的力量。台北市：究竟。 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。 車先蕙 (2019)。情緒與壓力管理(第四版)。臺北：雙葉書廊。</p>
<p>學期成績 計算方式</p>	<p>◆出席率： 20.0 % ◆平時評量：35.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：15.0 % ◆其他〈紓壓活動帶領與報告〉：30.0 %</p>
<p>備考</p>	<p>「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。</p>