

淡江大學 114 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	學習適應與管理	授課 教師	許哲修 HSU, CHE-HSIU
	LEARNING ADAPTATION AND 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	探討與學習相關的各種議題，協助學生從多元角度理解自己的學習型態，發展自我管理的技巧。		
	Explore various issues about learning, help students understand their own learning styles from multiple perspectives, and develop self-management 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	探討與學習相關的各種議題，協助學生從多元角度理解自己的學習型態，發展自我管理的技巧。	Explore various issues about learning, help students understand their own learning styles from multiple perspectives, and develop self-management 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	認知		12345678	講述、討論、實作	作業、討論(含課堂、線上)、實作、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	114/09/15~ 114/09/21	課程說明與介紹、學習經驗回顧	
2	114/09/22~ 114/09/28	學習優劣勢分析、原子習慣介紹	
3	114/09/29~ 114/10/05	教師節	
4	114/10/06~ 114/10/12	中秋節	
5	114/10/13~ 114/10/19	建立原子習慣、學習心態	
6	114/10/20~ 114/10/26	學習動機與熱情、意志力、學習的認知要素	
7	114/10/27~ 114/11/02	心理健康促進演講	
8	114/11/03~ 114/11/09	學習的認知要素、學習策略	
9	114/11/10~ 114/11/16	期中考	
10	114/11/17~ 114/11/23	價值觀探索	
11	114/11/24~ 114/11/30	時間管理	
12	114/12/01~ 114/12/07	拖延議題的處理	
13	114/12/08~ 114/12/14	人格與學習	

14	114/12/15~ 114/12/21	人際與學習	
15	114/12/22~ 114/12/28	情緒與學習	
16	114/12/29~ 115/01/04	生涯與學習	
17	115/01/05~ 115/01/11	原子習慣自主學習	
18	115/01/12~ 115/01/18	原子習慣自主學習	
課程培養 關鍵能力		自主學習、社會參與、人文關懷、問題解決、跨領域	
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		<p>一、學期成績計算說明：</p> <p>1.出席率(20%)：全勤拿滿分，並依實際實際出席點名計分</p> <p>2.平時評量(20%)：課程主題的活動體驗與作業繳交</p> <p>3.期中評量(20%)：第8週之前上課內容考試</p> <p>4.期末作業(40%)：</p> <p>(1)原子習慣觀察執行紀錄(20%)</p> <p>第5周課程結束後設定一個要改變的原子習慣：可以是一種學習方式或是一種生活型態與習慣。學期間執行原子習慣並將執行情況做紀錄，包含執行成功所帶來的改變、執行沒有成功的原因分析、執行過程中的心境態度與生活上的轉變。最後於期末時整理出來此份紀錄，可輔以圖表、照片、數據分析、影片說明。字數不限，最重要的是你對原子習慣的執行分析可結合本學期課程主題相關概念來說明。</p> <p>(2)期末心得(20%)：本學期課程心得，2000字以內。</p> <p>二、生成式AI倫理聲明</p> <p>本課程採取以下措施：有條件開放，請註明如何使用生成式AI於作業或報告。</p>	
教科書與 教材		<p>自編教材：簡報</p> <p>採用他人教材：教科書</p> <p>教材說明：</p> <p>Boser, U. (2019)。學得更好（張海龍譯）。方智出版社。（原著出版年：2017）</p>	

參考文獻	<p>Clear, J. (2019)。原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則(蔡世偉譯)。方智出版社。(原著出版年：2018)</p> <p>Dweck, C. S. (2020)。心態致勝全新成功心理學(李芳齡譯)。遠見天下文化。(原著出版年：2006)</p> <p>Kuang, S. (2020)。斜槓青年實踐版：成為內控者，建立幸福人生的正向迴圈。圓神出版社。</p> <p>Oakley, B. (2017)。大腦喜歡這樣學(黃佳瑜譯)。木馬文化。(原著出版年：2014)</p> <p>Oakley, B., Sejnowski, T, J., & McConville, A. (2019)。學習如何學習(林金源譯)。木馬文化。</p> <p>蘇琮祺(2022)。心態致瘦：諮商心理師的21堂身心減重課。遠流出版社。</p> <p>McGonigal, K.(2021)。輕鬆駕馭意志力 (暢銷10年紀念新版)：史丹佛大學最受歡迎的心理素質課(薛怡心譯)。先覺。(原著出版年：2012)</p>
學期成績 計算方式	<p>◆出席率： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：20.0 %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈期末作業〉：40.0 %</p>
備 考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：https://web2.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。</p> <p>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</p>