

# 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	陳玉樺 CHEN, YU-HUA			
	LEARNING ADAPTATION AND 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				
<p>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。</p> <p>二、了解自我學習及心理狀況。</p> <p>三、建立在大學應有的學習能力與態度。</p>						
本課程對應校級基本素養之項目與比重						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全球視野。(比重：10.00)</li> <li>2. 資訊運用。(比重：10.00)</li> <li>3. 洞悉未來。(比重：10.00)</li> <li>4. 品德倫理。(比重：10.00)</li> <li>5. 獨立思考。(比重：20.00)</li> <li>6. 樂活健康。(比重：20.00)</li> <li>7. 團隊合作。(比重：10.00)</li> <li>8. 美學涵養。(比重：10.00)</li> </ol>						
課程簡介	<p>本課程旨在協助學生認識自身學習風格，理解學習過程中可能面臨的挑戰，並運用實證基礎的學習策略、自我調整與情緒管理技巧，有效提升學習效率與自我管理能力。課程透過多元活動與個人化實作，引導學生建立穩定且具彈性的學習節奏，強化面對大學學習生活的適應力與行動力。</p>					
	<p>This course is designed to help students understand their learning styles, identify common challenges in the learning process, and apply evidence-based strategies for self-regulation, emotional management, and academic effectiveness. Through diverse activities and personalized practice, students will develop a stable and flexible learning rhythm, enhancing their adaptability and motivation throughout university life.</p>					

## 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	理解學習風格、自我調整學習與時間管理等基本概念，提升學習效能的認知基礎。	To understand the fundamental concepts of learning styles, self-regulated learning, and time management for improving learning effectiveness.
2	增進對學習的興趣與動機，並建立正面學習態度與自我效能感。	To enhance interest and motivation in learning, and foster a positive learning attitude and self-efficacy.
3	能實踐個人化的學習計畫與行動策略，提升自我管理與問題解決能力。	To implement personalized learning plans and strategies to improve self-management and problem-solving 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		講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)
2	情意	345678	討論、發表、體驗	討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	技能	123567	討論、實作、模擬	作業、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	114/09/15~114/09/21	課程介紹、進行方式與評量說明	
2	114/09/22~114/09/28	學習心態與成長思維	
3	114/09/29~114/10/05	讀書與學習策略診斷	
4	114/10/06~114/10/12	學習風格與個別差異	
5	114/10/13~114/10/19	不敗學習力I：學習力與記憶力	
6	114/10/20~114/10/26	影片賞析與討論	
7	114/10/27~114/11/02	不敗學習力II：閱讀力與筆記力	
8	114/11/03~114/11/09	不敗學習力III：專注力與複習力	

9	114/11/10~114/11/16	不敗學習力IV：時間管理	
10	114/11/17~114/11/23	期中評量	
11	114/11/24~114/11/30	不敗學習力V：情緒與動機管理	
12	114/12/01~114/12/07	業師演講	
13	114/12/08~114/12/14	學習與生涯規劃I	
14	114/12/15~114/12/21	學習與生涯規劃II	
15	114/12/22~114/12/28	期末成果分享會	
16	114/12/29~115/01/04	期末多元評量週	
17	115/01/05~115/01/11	自主學習與綜合討論	
18	115/01/12~115/01/18	自主學習與綜合討論	
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	素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEPP(Society , Technology, Economy, Environment, and Politics))		
特色教學 課程	專題/問題導向(PBL)課程 學習科技(如AR/VR等)融入實體課程		
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:簡報		

參考文獻	<p>劉軒 (2022)。不敗學習力：學霸都在用的10大聰明讀書法。未來出版。</p> <p>Boser, U. (2019). 學得更好：找對方法才有效的學習之道（張海龍譯）。方智出版社。（原著出版年：2017）</p> <p>Carey, B. (2022). 最高學習法：12個改變你如何思考、學習與記憶的核心關鍵（林步昇譯）。大田出版。（原著出版年：2014）</p> <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. (2023). 心態致勝：全新成功心理學（李芳齡譯）。天下文化。（原著出版年：2006）</p> <p>Norton, M. (2024). 儀式效應：超越原子習慣的日常儀式。讓你的關係、人生與事業脫胎換骨！（游卉庭譯）。商周出版。（原著出版年：2024）</p>
學期成績 計算方式	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：20.0 %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈專題/實作報告〉：20.0 %</p>
備 考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="https://web2.ais.tku.edu.tw/csp">https://web2.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。</p> <p>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得不法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</p>