

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 | | | |
| 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。 | | |
| | 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. | | |

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，並建立正向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 | | 1234567 | 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STEEP(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！（游丹庭譯）。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：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> |