

淡江大學 114 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	邱惟真 WEI-CHEN CHIU
	MOTIVATION AND STRESS 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		135	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、活動參與
2	情意		468	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)
3	技能		27	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
1	115/02/23~ 115/03/01	課程介紹	
2	115/03/02~ 115/03/08	面對壓力, 你準備好了嗎?	
3	115/03/09~ 115/03/15	壓力真的有害嗎?	
4	115/03/16~ 115/03/22	壓力反應是面對難關的最佳盟友	
5	115/03/23~ 115/03/29	壓力驅使我們發現人生的意義	
6	115/03/30~ 115/04/05	教學觀摩日	放假
7	115/04/06~ 115/04/12	焦慮如何幫助你迎向挑戰	
8	115/04/13~ 115/04/19	人際連結能將壓力轉為助力	
9	115/04/20~ 115/04/26	逆境如何讓你更加堅強	

10	115/04/27~ 115/05/03	探索解釋型態1	
11	115/05/04~ 115/05/10	探索解釋型態2	
12	115/05/11~ 115/05/17	反駁與化解災難1	
13	115/05/18~ 115/05/24	反駁與化解災難2	
14	115/05/25~ 115/05/31	問題解決1	
15	115/06/01~ 115/06/07	問題解決2	
16	115/06/08~ 115/06/14	社交技巧	
17	115/06/15~ 115/06/21	教師彈性教學週	
18	115/06/22~ 115/06/28	教師彈性教學週	
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STEOP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics)) 授課教師專業領域教學內容以外，融入其他學科或邀請非此課程領域之專家學者 進行知識(教學)分享	
特色教學 課程		產學合作課程 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		1.出席成績：採出席計分方式，例如點名10次，每次1分。 2.平時評量包含三個部分：平時成績、作業成績、線上互動。 3.平時成績：14次測驗，每次2分，計28分。 4.作業成績：完成26份作業，每份2分，計52分。 5.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。 6.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、講義、影片、學習單	
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： 10.0 % ◆平時評量：80.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈線上心理諮詢心得報告〉：10.0 %
備 考	「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。 ※「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。