

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				
<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"> 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 核心能力	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STEEP(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	<p>◆出席率： 10.0 % ◆平時評量：80.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈線上心理諮詢心得報告〉：10.0 %</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>