

# 淡江大學114學年度第2學期課程教學計畫表

課程名稱	大學學習	授課教師	張瓊方 CHANG, CHIUNG-FANG					
	LEARNING IN UNIVERSITY							
開課系級	校共通（進）A	開課資料	遠距課程 必修 單學期 1學分					
	TNUXE0A							
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	為培養學生在大學學業、心理、社會、生涯四面向的學習與發展之能力(4 in 1)，包括幫助學生建立對大學學習應具備的基本能力與認識、瞭解自我學習狀況、有效運用各類學習策略及技巧、面對課業壓力時能有效進行情緒管理及壓力調適，及善用各項資源幫助自我學習等，冀期透過本學門之課程，培養出學生學習基本能力及技巧，並能規劃及管理自我大學學習生涯，成為學習自主及思考獨立之大學生。							

	To cultivate students' learning and development abilities in four aspects—academics, psychology, society, and career—(4 in 1): to understand their own learning, to utilize learning strategies and skills, to manage emotions and adjust stress when facing academic pressure, and to make good use of resources to learn, this course aims to help students establish the basic abilities and understanding required for university learning, as well as become university students who are self-reliant in learning and independent in thinking.
--	---

### 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	增進自我認識與潛能發掘	Enhance Self-Awareness and Potential Discovery
2	培養職業生涯規劃與終身學習素養	Cultivate Career Planning and Lifelong Learning Skills
3	運用適切資源發展個人職涯	Apply Adequate Resources to Develop Personal Careers

### 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、發表	測驗、作業、討論(含課堂、線上)
2	情意	12345678	講述、討論、發表、實作	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作
3	技能	12345678	講述、討論、發表、實作	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作

### 授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註 (請註明為同步、非同步課程)
1	115/02/23~ 115/03/01	課程定向及進行方式介紹	線上非同步教學
2	115/03/02~ 115/03/08	大學生所學何事？	線上非同步教學
3	115/03/09~ 115/03/15	學習自我管理	線上非同步教學
4	115/03/16~ 115/03/22	了解學習與記憶	線上非同步教學
5	115/03/23~ 115/03/29	了解動機	線上非同步教學
6	115/03/30~ 115/04/05	情緒的影響	線上非同步教學

7	115/04/06~ 115/04/12	目標設定	線上非同步教學
8	115/04/13~ 115/04/19	時間管理	線上非同步教學
9	115/04/20~ 115/04/26	期中考週	線上非同步教學
10	115/04/27~ 115/05/03	淡江大學的學習環境與資源探索	線上非同步教學
11	115/05/04~ 115/05/10	淡江大學學習線上討論區	線上非同步教學
12	115/05/11~ 115/05/17	AI時代的學習策略概論	線上非同步教學
13	115/05/18~ 115/05/24	AI時代的學習策略實施	線上非同步教學
14	115/05/25~ 115/05/31	自我管理學習策略檢核	線上非同步教學
15	115/06/01~ 115/06/07	自我學習成果展示與互評	線上非同步教學
16	115/06/08~ 115/06/14	我的大學生涯規劃	線上非同步教學
17	115/06/15~ 115/06/21	期末考週	
18	115/06/22~ 115/06/28	自主學習	
課程培養 關鍵能力	自主學習、問題解決		
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><b>修課注意事項</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本課程排除所有本校大一新生。</li> <li>2. 轉學生及大二(含)以上凡未取得「大學學習」課程學分者方可修習。</li> <li>3. 大二(含)以上凡未取得「大學學習」課程學分者，亦得以「學習與發展學門」課程替代。</li> <li>4. 此門全遠距課程將計算每週觀看出席：學生需於每週教學影片截止日前定期觀看課程，確保參與所有教學活動。如若三次缺席觀看則進行扣考(後續任何作業不予以計分)。</li> <li>4. 此門全遠距課程將計算每週討論出席：學生需於每週討論區截止日前發文與回應，確保參與所有教學活動。如若三次缺席討論區則進行扣考(後續任何作業不予以計分)。發言時請留意課程禮節與抄襲風險，以共同維護誠信與友善互助的交流空間。針對用詞不當或與課程無關之發言，教師與助教有權進行刪除，情節嚴重者則進一步扣分處理。</li> </ol> <p><b>生成式 AI 倫理聲明</b>      本課程依據透明和負責任的原則，鼓勵學生利用 AI 進行協作和互學，以提升課程成果。      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。      學生應在課堂作業或報告中的「標題頁註腳」或「引用文獻後」簡要說明他們如何使用生成式 AI (例如進行議題發想、文潤飾或總結參考等，對於「個人反思作業、心得(延伸之資料查找不到不算)」和「採訪、互評作業」，禁止使用生成式 AI 工具進行撰寫 (如果經查核發現使用生成式 AI 但未在作業或報告中標明，教師、學校或相關單位有權重新評分或不予以計分)。</p>
教科書與 教材	自編教材：講義、影片、學習單
參考文獻	齊若蘭譯(2009/2015/2022)。真希望我20歲就懂的事(Tina Seelig原著)。遠流出版社。 許恬寧譯(2021)。做自己的工作設計師：史丹佛經典生涯規畫課「做自己的生命設計師」職場實戰篇(Bill Burnett, Dave Evans原著)。大塊文化出版。
學期成績 計算方式	◆出席率： 10.0 %    ◆平時評量：60.0 %    ◆期中評量：15.0 % ◆期末評量：15.0 % ◆其他 < > :        %
備 考	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「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。</li> <li>2. 依「專科以上學校遠距教學實施辦法」第2條規定：「本辦法所稱遠距教學課程，指每一科目授課時數二分之一以上以遠距教學方式進行」。</li> <li>3. 依「淡江大學數位教學施行規則」第3條第2項，本校遠距教學課程須為「於本校遠距教學平台或同步視訊系統進行數位教學之課程。授課時數包含課程講授、師生互動討論、測驗及其他學習活動之時數」。</li> <li>4. 如有課程臨時異動(含遠距教學、以實整虛課程之上課時間及教室異動)，請依規定向教務處提出申請。</li> </ol> <p style="color: red;"><b>※「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。</b></p>