

淡江大學 99 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	郭瓊灑 Li-yen Kuo
	MOTIVATION AND STRESS MANAGEMENT		
開課系級	學習發展學門 A	開課 資料	選修 單學期 2學分
	TNUNB0A		
學系(門)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>			
學生基本能力			
<p>A. 創意與批判的思考。</p> <p>B. 溝通的能力。</p> <p>C. 美學與詮釋的能力。</p> <p>D. 終身學習與組織的能力。</p>			
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.		

本課程教學目標與目標層級、學生基本能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「學生基本能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「學生基本能力」。單項教學目標若對應「學生基本能力」有多項時，則可填列多項「學生基本能力」(例如：「學生基本能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	學生基本能力
1	1.增加對個人身心狀況之覺察 2.學習壓力管理之策略與技巧	1.Increasing personal awareness. 2.Learning the stress management strategies and skills.	P3	CD

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1.增加對個人身心狀況之覺察 2.學習壓力管理之策略與技巧	課堂講授、分組討論	出席率、報告、討論

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	100/02/14~ 100/02/20	課程導向說明	
2	100/02/21~ 100/02/27	動機的意義與相關重要概念	
3	100/02/28~ 100/03/06	壓力的意義與相關重要概念	
4	100/03/07~ 100/03/13	壓力的評量。繳交自我觀察報告(一)。	
5	100/03/14~ 100/03/20	與壓力有關的因素(一)	
6	100/03/21~ 100/03/27	與壓力有關的因素(二)。繳交自我觀察報告(二)。	
7	100/03/28~ 100/04/03	大學生活中的動機與壓力議題(一)：課業與學習	
8	100/04/04~ 100/04/10	春假	

9	100/04/11~ 100/04/17	影片欣賞與討論。於4月26日前繳交影片欣賞與討論心得報告。	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	大學生活中的動機與壓力議題(二)：自我認同、自我概念、社會與性別意識	
12	100/05/02~ 100/05/08	大學生活中的動機與壓力議題(三)：人際關係、情感關係與家庭關係；寂寞與疏離。	
13	100/05/09~ 100/05/15	與壓力調適有關的因素	
14	100/05/16~ 100/05/22	如何調適壓力(一)	
15	100/05/23~ 100/05/29	如何調適壓力(二)	
16	100/05/30~ 100/06/05	我的壓力調適祕技發表大會(一)；繳交DVD及總心得報告。	
17	100/06/06~ 100/06/12	我的壓力調適祕技發表大會(二)	
18	100/06/13~ 100/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>一、上課出席與平時討論表現：10%</p> <p>二、自我觀察報告：30%(成為期中評量成績) (一)請以二週的時間，每天從自己的行住坐臥、上課或打工、社團參與或人際互動等各個生活層面活動中，自我觀察自己採取或不採取任何行動作為的動心起念的動機與需求，並配合課堂中活動的體驗，撰寫二篇有關"自我動機"的觀察報告。 (二)第一篇報告繳交日期：A班3月8日/B班3月9日，格式如附件一，手寫紀錄，不接受補交。 (三)第二篇報告繳交日期：A班3月22日/B班3月23日，格式如附件二，手寫紀錄，不接受補交。</p> <p>三、影片欣賞心得報告：30% 請在第九週影片欣賞與討論後，請撰寫心得報告，在A班4月26日/B班4月27日前繳交一頁約1000字左右的心得報告。不接受延後補交報告。</p> <p>四、壓力紓解練習紀錄與總心得報告：40% (一)請在本學期中，至少挑選一項健康安全的壓力紓解方法(例如：持續培養一項體育課以外的運動習慣；練習腹式呼吸、靜坐、冥想、氣功、瑜珈等靜心活動；固定參加休閒、宗教或社團活動；學習樂器或參與藝術活動；撰寫心理位移日記；尋求人際支持或心理諮商輔導...等，若有疑問請與老師討論)，並在生活中嘗試持續地練習，至少延續十週，每週至少進行一~二次。 (二)請在過程中做紀錄(只接受手寫)，記錄格式詳如附件三。最後並拍攝成至少五分鐘的DVD，在第十六、十七週的"我的壓力調適祕技發表大會"上播出。同時，附上紀錄，並繳交一份至少一頁約1,000字左右的總心得報告(請以WORD撰寫，A4直式橫書12號字，最多1.5倍行高為準)。不接受延後補交報告。</p>		
教學設備	電腦、投影機		
教材課本	自編教材		

參考書籍	<p>王淑俐(2010)。壓力源舞曲--大學生的壓力管理。台北市：心理。</p> <p>蔡秀玲、楊智馨(2006)。情緒管理。台北市：揚智。</p> <p>唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣(2010)。情緒管理與壓力調適。台北市：心理。</p> <p>黃惠惠(2002)。情緒與壓力管理。台北市：張麥文化。</p> <p>張德聰(2008)。張德聰的自助紓壓手冊(上)：美好人生的心理維他命。台北市：張老師文化。</p>
批改作業 篇數	3 篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)
學期成績 計算方式	<p>◆平時考成績：10.0 % ◆期中考成績： % ◆期末考成績：40.0 %</p> <p>◆作業成績： %</p> <p>◆其他〈自我觀察報告、影片欣賞與討論報告〉：50.0 %</p>
備 考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁〈網址：http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/〉教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p>※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</p>