

淡江大學 99 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	心理健康諮詢與管理	授課 教師	高恆信 Kao Hang-hsin
	MENTAL HEALTH COUNSELING AND MANAGEMENT		
開課系級	企管進學班三 B	開課 資料	必修 單學期 2學分
	TMBXE3B		
學系(門)教育目標			
<p>一、引導學生將社會科學領域的基礎概念應用於其社會生活中。</p> <p>二、增進學生自我瞭解、心理健康調適以及人際溝通互動的能力。</p> <p>三、透過課程的設計，提高學生洞察社會問題和分析社會現象的能力，進而懂得關懷社會與承擔個人的社會責任。</p>			
學生基本能力			
<p>A. 全球化的意識。</p> <p>B. 社會與道德的反省。</p> <p>C. 豐富的文化涵養。</p> <p>D. 創意與批判的思考。</p> <p>E. 溝通的能力。</p> <p>F. 美學與詮釋的能力。</p> <p>G. 邏輯與數理分析的能力。</p> <p>H. 終身學習與組織的能力。</p>			
課程簡介	<p>本課程將從最微觀的分子藥物觀點介紹神經傳導對心理健康的影響，然後再從行為層次介紹不健康習慣的形成原理，最後從較抽象的人格建構討論為什麼有不健康心理。期能以上述之心理學概念妥善管理個人心理健康。</p>		
	<p>I will introduce you the mechanism about mental health in three approaches, which are molecular neuropharmacology, learning theory and personality theory. I hope all of you can analyze yourself with these different psychological approaches and make a project to elevate your mental health.</p>		

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	瞭解心理健康的概念	Understanding the concept of Mental Health	C2	AH
2	以不同的心理學觀點分析個人心理健康	Analyzing one's Mental Health with different psychology approaches	C4	ABGH
3	認識常見的心理困擾	Knowing major Mental disorders	C2	H
4	探索重要的心理健康議題	Exploring major issues about Mental Health	C3	ABH
5	訂定心理健康管理計畫	Making a project to manage one's Mental Health	C6	DE

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	瞭解心理健康的概念	課堂講授	出席率、討論、期中考、期末考
2	以不同的心理學觀點分析個人心理健康	課堂講授、分組討論、影片觀賞	出席率、討論、期中考、期末考
3	認識常見的心理困擾	課堂講授、分組討論、影片觀賞	出席率、討論、期中考、期末考
4	探索重要的心理健康議題	課堂講授、分組討論	出席率、討論、期中考、期末考
5	訂定心理健康管理計畫	課堂講授、分組討論、參觀實習	期末考

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	100/02/14~100/02/20	說明授課大綱、授課方式、心理健康之重要概念	

2	100/02/21~ 100/02/27	健康行為之定義	
3	100/02/28~ 100/03/06	從分子神經藥物學觀點分析心理健康	
4	100/03/07~ 100/03/13	從學習理論分析心理健康	
5	100/03/14~ 100/03/20	從認知觀點分析心理健康	
6	100/03/21~ 100/03/27	從人格理論分析心理健康	情緒管理專題演講
7	100/03/28~ 100/04/03	整合：從訊息處理模式談心理健康	
8	100/04/04~ 100/04/10	常見心理困擾介紹一：焦慮	
9	100/04/11~ 100/04/17	考前複習	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	情緒管理專題演講	
12	100/05/02~ 100/05/08	常見心理困擾介紹二：憂鬱	
13	100/05/09~ 100/05/15	當代心理健康議題一：飲食過量與節食	
14	100/05/16~ 100/05/22	當代心理健康議題二：成癮行為	
15	100/05/23~ 100/05/29	當代心理健康議題三：心血管疾病	
16	100/05/30~ 100/06/05	元旦放假	
17	100/06/06~ 100/06/12	考前複習	
18	100/06/13~ 100/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦、投影機、其它(黑板)	
教材課本		教學平台講義	
參考書籍		健康心理學 (1997年)。蕭仁釗等譯, Sarafino著。桂冠圖書公司。	

批改作業 篇數	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：25.0 % ◆期中考成績：30.0 % ◆期末考成績：30.0 %</p> <p>◆作業成績： %</p> <p>◆其他〈參與心理健康專題調查〉：15.0 %</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>