

淡江大學遠距教學課程教學計畫表

(113 學年度)

依專科以上學校遠距教學實施辦法，開授遠距教學課程應擬具教學計畫，公告於網路上供查詢。

* 同科目分有上下學期、不同班別者，請依學期別、班別分別填寫教學計畫表。*

表單勾選使用符號 ☒

壹、課程基本資料 開課期間： <u>113</u> 學年度 ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 暑修上 ☐ 暑修下				
課程名稱	(中)	動機與壓力管理	授課教師	邱惟真
	(英)	MOTIVATION AND STRESS MANAGEMENT	教師職稱	副教授
開課系所		教育心理與諮商研究所	開課資料	☐ 必修 ☒ 選修
師資來源 ☒		☒ 專業系所聘任 ☐ 通識中心聘任 ☐ 以上合聘 ☐ 其他 _____	學分	<u>2</u> 學分
教學型態 ☒ 總授課週數二分 之一以上以遠距 教學方式進行 (二者擇一)		☒ 非同步遠距教學 ◆ 需安排採用 2 種以上 iClass 平台提供之「討論區」、「線上測驗」、「作業繳交」等教學互動相關功能，並 規劃應用於各單元教學活動中 。 ◆ 需 自行錄製影音教材 ，遠距週次每週錄製時數需 達學分數 1 / 2 以上 ，並 上傳至 iClass 平台 。 ◆ 自製影音教材、教學互動實施情形為開課申請審查重點項目之一。 ☐ 同步遠距教學 (必填收播學校或校區) ◆ 需以淡江大學為 主播學校 ，淡江師生 至教室面授上課 ，其他國內外學校以同步視訊收播方式進行教學。 ◆ 填列本門課程之收播學校與系所： 收播學校： _____		
課程學制 ☒		☒ 學士班 ☐ 進修學士班 ☐ 學士班在職專班 ☐ 碩士班 ☐ 碩士班在職專班 ☐ 博士班 ☐ 學位學程		
部別 ☒		☒ 日間部 ☐ 進修部(夜間部) ☐ 其他 _____		
科目類別 ☒		☐ 共同科目 ☒ 通識科目 ☐ 校定科目 ☐ 專業科目 ☐ 教育科目 ☐ 其他 _____		
部校定 ☒ (本課程由哪個單位所定)		☐ 教育部定 ☐ 校定 ☐ 院定 ☐ 所定 ☐ 系定 ☒ 其他 <u>學習發展學門</u>		
開課班別		<u>A</u> 班	預計總修課人數	<u>50</u> 人
全英語教學 ☒		☐ 是 ☒ 否		
跨國遠距 ☒		☐ 是：國外合作學校與系所 _____ ☐ 國內主播 ☐ 境外專班 ☐ 雙聯學制 ☐ 其他 ☒ 否		
課程教學平台		http://iclass.tku.edu.tw/		

開課資訊備註 ☒	☐ 此課程為「本校」 新開設遠距教學課程 。(報教育部備查需填報欄位) ☒ 判斷「是否為本校新開設遠距教學課程」，以校內是否曾有老師開設同科目名稱之遠距課程來判斷。若此項目不確定，請洽學校分機 2168 承辦人員。
---	--

貳、課程教學計畫

一、課程教學目標

總目標：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，學習健康的壓力管理之道。可區分為兩個單元。

單元 1:面對壓力之基本態度，包括視壓力為面對難關的最佳盟友，驅使我們發現人生的意義，幫助我們迎向挑戰，以人際連結將壓力轉為助力，在逆境中更加堅強。

單元 2:壓力管理，透過探索解釋型態，學習反駁與化解災難，訓練問題解決與社交技巧。

二、適合修習對象

大學生

三、授課進度表及課程內容大綱 (每週必填，共填 18 週)

面授 必需 < 遠距教學

週次／上課日	授課內容（Subject/Topics） *授課時數需1／2以上以遠距教學方式進行 *暑修科目請以上課日填寫內容大綱 如：2學分課程共上課9天， 3學分課程共上課13.5天	授課方式 請勾選 ☒ 各週上課方式			備註
		面授	遠距教學方式		
		教室上課 教室考試	非同步 遠距教學	同步 遠距教學	
1	課程介紹	✓			放假、考試週 停課、畢業班 停課、或填補 課日期
2	壓力真的有害嗎？	✓			
3	壓力反應是面對難關的最佳盟友	✓			
4	壓力驅使我們發現人生的意義		✓		
5	焦慮如何幫助你迎向挑戰		✓		
6	人際連結能將壓力轉為助力		✓		
7	逆境如何讓你更加堅強		✓		
8	壓力管理		✓		
9	探索解釋型態 1		✓		
10	期中評量		✓		
11	探索解釋型態 2		✓		
12	反駁與化解災難 1		✓		
13	反駁與化解災難 2		✓		
14	問題解決 1		✓		
15	問題解決 2		✓		
16	社交技巧 1		✓		

17	社交技巧 2		✓		
18	彈性教學週:評量與回饋		✓		
各類別總時數 (時數=勾選週次X學分數)		6	28		
四、教學方式(複選) ☒		☒ 本課程配置有線上助教(依「淡江大學遠距教學課程補助與獎勵要點」, 每門遠距教學課程配置一位線上助教) 本欄填寫次數請與上表一致 非同步教學 ☒ 1.採用面授教學, 次數: <u>3</u> 次, 總時數: A= <u>6</u> 小時 ☒ 2.採用非同步遠距教學, 即採用本校 iClass 進行線上教學 同步教學 ☒ 3.提供線上同步教學, 即同一時間透過網路視訊連線進行教學 次數: _____ 次, 總時數: B= _____ 小時 ☐ 4.其它, 請說明: _____			
每週教室、同步平均上課時數		<u>0.33</u> 小時/週 = (上方欄位總時數 A+總時數 B) ÷ 18 週			
五、平台內容、線上互動規劃 ☒		非同步 遠距教學課程預計提供以下內容及教學方式 (請打 ☒ , 複選): 1.課程資訊: ☒ 教師、助教聯絡資料 ☒ 課程資訊、評量標準 ☒ 最新消息發佈公佈欄 2.自製影音教材:(必備項目) ☒ 自行錄製教材供學習者觀看學習 3.線上教學互動設計:(至少取 2) ☒ 線上討論區 ☒ 線上測驗 ☒ 作業繳交 ☐ 其他, 請說明: _____ ◆ 需安排採用 2 種以上 iClass 平台提供之「討論區」、「線上測驗」、「作業繳交」等教學互動相關功能, 並規劃應用於各單元教學活動中。 ◆ 需自行錄製影音教材, 遠距週次每週錄製時數需達學分數 1 / 2 以上, 並上傳至 iClass 平台。 ◆ 自製影音教材、教學互動實施情形為開課申請審查重點項目之一。			
(同步遠距教學課程不需填寫)					
六、教師聯繫方式 (可複選) ☒		☒ 教師線上辦公室時間: _____ ☐ 教師辦公室時間: _____ ☒ 教師 E-mail 信箱: <u>arnold@gms.tku.edu.tw</u> , 校內分機: <u>146796(msteams)</u> ☒ 其他: <u>助教線上聯絡方式</u>			
七、學期成績評量方式 ☒		☒ 平時成績: 35 % ☐ 期中考成績: % ☐ 期末考成績: % ☒ 作業成績: 31 % ☒ 線上互動: 34 % ☐ 其他 (): %			
八、修課注意事項		測驗: 佔總成績的 35%, 包括各週測驗, 測驗內容為課程中所學的相關知識和技能。 作業: 佔總成績的 31%, 包括各週的作業(17%)和線上心理諮詢心得報告(14%), 作業內容為學生對課程內容的理解和應用。 討論(線上互動): 佔總成績的 34%, 包括各週的討論和線上互動, 討論內容包括教師(助教)與學生, 學生與學生之間的回饋與分享。			

備 考	1.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」。 2.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」。 ※未經授權使用素材是違法侵權的行為※ 在使用他人素材前，務請確認是否為公開授權，或事先取得授權，以免觸法
-----	---

註：1.依據本校個人資料管理制度，隱私權政策聲明網頁 <http://www.tku.edu.tw/privacy.asp>。
2.本表單所蒐集之個人資料僅限於本次業務使用，絕不轉做其他用途。保存期限3年。