

壓力管理與健康調適 授課大綱

課程名稱	壓力管理與健康調適		學分數	2	全 或 半 學 年		半學年
教師姓名	郭志通	開課系所	通識教育中心/人文組	開課年班	二專 111年班	課程類別	選修
時數	2	實習時數	0	教室		人數	
教師專業背景	郭志通：國立台南大學教育經營與管理研究所教學組博士 黃淑華：國立台南大學教育經營與管理研究所教學組博士						
課程核心能力聯說明	邏輯分析	根據心理學的壓力理論與模式，讓學生們循序漸進地認識壓力的本質、壓力的影響、以及壓力的因應方式；藉以幫助學生認識壓力、挫折、衝突與防衛機制等內涵，分析自己的壓力源，明瞭個人的想法、認知型態如何影響壓力反應的產生。					
	人道關懷	鼓勵學生從多元角度的視野去觀察與面對周遭事物，尋求均衡的自我瞭解與生活態度。進而學習同理與關懷他人的感受，重視自我與他人的對話，珍惜自我與他人的關係。					
	探索解決	運用自我心靈的探索與加強自我獨立思考與判斷的能力，期使學生找到最適合自己的抗壓模式，並提升學生壓力調適之能力，以減輕壓力帶來的負向衝擊。					
教學目標 (綱要) (127字)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 根據心理學的壓力理論與模式，讓學生們循序漸進地認識壓力的本質、壓力的影響、以及壓力的因應方式。 2. 幫助學生能明瞭自己的壓力源，使學生面對周遭各種事物、情緒、工作等所造成之壓力能適當的調適轉化。 3. 期使學生找到最適合自己的抗壓模式，並提升學生壓力調適之能力，以減輕壓力帶來的負向衝擊。 						
主要教材	周文欽、孫敏華、張德聰著 (2010)。壓力與生活。台北市：心理出版社。						
參考書籍	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄭照順 (1999)。青少年生活壓力與輔導。台北：心理出版社。 2. 王淑俐 (2018)。壓力圓舞曲：大學生的壓力管理。台北市：心理出版社。 3. 黃惠惠 (2002)。情緒與壓力管理。台北：心理出版社。 4. J. Greenberg, 潘正德譯 (1995)。壓力管理。台北：心理出版社。 5. 藍采風 (2003)。全方位壓力管理。台北，幼獅出版社。 6. 肯尼斯·麥森尼、克里斯多福·麥卡席著；王美華譯 (2002)。寫給自己的壓力處方。台北：張老師文化事業股份有限公司。 						
評分標準	期中成績(30%) / 期末成績(30%) / 平時成績(40%)						
預計進度	單元	授課內容				備註	
第1週		1.學術倫理簡介，灌輸學生勿抄襲或不當引用文章內容等行為，避免違反學術倫理。					

		2.課程說明、規劃未來	
第 2 週	第一章	壓力理論	
第 3 週	第二章	壓力的基本觀念	
第 4 週	第三章	壓力與健康	
第 5 週	第四章	影響壓力反應的因素	
第 6 週	第五章	壓力源	
第 7 週	第六章	壓力的生理反應	
第 8 週	第七章	壓力的心理反應	
第 9 週	期中考	期中考(30%)	
第 10 週	第八章	現代人的壓力與困擾	
第 11 週	第九章	軍人的壓力	
第 12 週	第十章	壓力的評估	
第 13 週	第十一章	壓力管理的基本架構	
第 14 週	第十二章	壓力因應的方法	
第 15 週	第十三章	壓力調適心理策略之方法	
第 16 週	第十四章	壓力調適生理策略之方法	繳交筆記本(40%)
第 17 週	第十五章	壓力調適社會支持策略之方法	
第 18 週	期末考	期末報告(30%)	

課程需知：

(一)成績計算：

- 1.平時成績佔 40%、期中考 30%、期末報告 30%，總成績為 100 分。
- 2.期中考以筆試方式為主，期末考以書面報告為主。
- 3.平時成績計算方式以習題及平時作業成績為主，共計 40%。
凡作業延遲繳交，依延遲周數，扣其應得分數十分。

(二)教學紀律暨獎懲：

- 1.上課學習認真，能提出頗具見地之問題，抑能周延回答、補充同學或教師所提問題且頗具參考價值者，視其深度酌加平時成績 5 至 10 分。
- 2.考試成績優異者，開具「優良之『管教訓五聯單』」，請所屬中隊按權責議獎，除登載於考核資料外並建議放提早假，以激勵勤勉向學風氣。
- 3.上課請勿打瞌睡、吃零食、看課外讀物或其他違反上課紀律情事。