

## 1002學期 課程基本資料/Course Information

系所 / 年級	社工系進修學士班 4年級	課號 / 班別	42B00076 / A
學分數	2學分	選 / 必修	選修
科目中文名稱	壓力管理	科目英文名稱	Stress management
主要授課老師	侯建州	開課期間	一學年之下學期
人數上限	71 人	已選人數	53人

## 起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間

第1週 / 第18週 / L006 / 星期4第10節  
第1週 / 第18週 / L006 / 星期4第11節

請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。  
Please observe Intellectual Property Rights (IPR), not to make illegal copies.

## 教學綱要/syllabus

## 第一部分/Part I(※依課程委員會審議之內容決議填入)

	基本素養/核心能力 Core Literacy/Core Competencies	相關性 Relevance	
		高度相關	中度相關
一、教學目標所要達成之能力培養項目： 【依據課程委員會審議通過之課程與基本素養/核心能力關聯表填寫】	溫暖	<input type="checkbox"/>	.
	同理	<input type="checkbox"/>	.
	真誠	<input type="checkbox"/>	.
	關懷服務能力	<input type="checkbox"/>	.
	溝通協調團隊合作能力	.	<input type="checkbox"/>
	資源整合及管理能力	.	<input type="checkbox"/>
	多元思維與自我專業成長	<input type="checkbox"/>	.

1.認知面：【使學生理解、應用、分析、綜合、比較、推論、評估本課程之理論與概念】：

本課程提供壓力管理的概念與觀點，並討論多種常見壓力與應對策略的主題（如：時間壓力管理、人際關係壓力管理等），並邀請實務社工師來分享社會工作實務之壓力管理，最後請學生分享透過此學期課程，對於學期初自我壓力管理之成長。

2.技能面【使學生能獲得運用與實做本課程理論與概念之技巧】：

期待透過本課程，學生可以體會自身壓力，並加以分析，以及擬定對應對策略，獲得有效壓力管理；並希望未來助人工作上有能力協助案主、案家、家人等進行壓力管理。

3.情意面【能引發學生對本課程之興趣，激發學生學習動機，增加觸類旁通與自主學習】：

本課程期待透過學生思考自身受到壓力的影響，進而討論壓力的來源與評估，並有自我壓力管理之體悟與啟發。

二、教學目標  
(Objective)

三、符合教學目標之課程內容設計

(一) 瞭解壓力的本質與壓力管理的重要性；(二) 學習壓力管理的基本概念與技術能力，以利於處理自身壓力；(三) 學習各議題的壓力管理，以利於增加實用性；(四) 透過實務社工師之專題演講來使學生知悉社工實務上之壓力議題；(五) 透過學生分析自我壓力狀況，以及擬定自我壓力管理策略，來獲得實質成長。

四、先修科目  
(Pre Course) 無

第二部分/Part II

- 一、多元教學方法  
(Teaching Method)
- |                                                    |                                              |                                          |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 由學生自訂學習目標與抱負水準 | <input type="checkbox"/> 案例或故事討論             | <input checked="" type="checkbox"/> 講述   |
| <input type="checkbox"/> 服務學習                      | <input checked="" type="checkbox"/> 學生課後書面報告 | <input type="checkbox"/> 參訪              |
| <input checked="" type="checkbox"/> 學生上台報告         | <input checked="" type="checkbox"/> 腦力激盪     | <input type="checkbox"/> 角色演練            |
| <input checked="" type="checkbox"/> 習題練習           | <input type="checkbox"/> 影片欣賞與討論             | <input checked="" type="checkbox"/> e化教學 |
| <input type="checkbox"/> 審議式民主                     | <input checked="" type="checkbox"/> 觀察與資料收集  | <input type="checkbox"/> 其他              |
| <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論           | <input checked="" type="checkbox"/> 學生實作     |                                          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 採訪             | <input type="checkbox"/> 一分鐘回饋               |                                          |

二、參考書目  
(Reference)

[符合教學目標之參考書目]

王淑俐(2010)。壓力圓舞曲：大學生的壓力管理。臺北：心理。  
 周文欽、孫敏華、張德聰(2010)。壓力與生活。臺北：心理。  
 林鶯(譯)(1998)。給壓力一個出口。臺北：張老師。  
 張琰(譯)(1999)。正面管理壓力－壓力可以轉化成積極的動力。臺北：中國生產力。  
 熊思婷(譯)(2005)。都市，深呼吸。臺北：知識領航。  
 潘正德(譯)(2000)。壓力管理(第二版)。臺北：心理。  
 藍采風(2003)。全方位壓力管理。臺北：幼獅文化。

三、教學進度  
(Syllabi)

[符合教學目標之教學進度]

2012/2/23 課程介紹與師生認識	侯建州
2012/3/1 壓力管理導論	侯建州
2012/3/8 壓力源探索&壓力分享	侯建州
2012/3/15 壓力評估&壓力分享	侯建州
2012/3/22 自我探索與壓力管理	侯建州
2012/3/29 壓力因應與管理	侯建州
2012/4/5 一	
2012/4/12 時間壓力管理、工作壓力管理	侯建州
2012/4/19 生涯規劃、人際關係壓力管理	侯建州
2012/4/26 【專題演講】直接服務社工師之壓力管理	侯建州
2012/5/3 家庭壓力管理、悲慟壓力管理	侯建州
2012/5/10 成就壓力與成功哲學	侯建州
2012/5/17 【專題演講】間接服務社工師之壓力管理	侯建州
2012/5/24 壓力管理分享－期末報告	侯建州

四、多元評量方法  
(Evaluation)

[所勾選評量方法之評分加總為100分]

評量方式	分數	評量方式	分數
<input type="checkbox"/> 實作測驗	0	<input type="checkbox"/> 期中筆試	0
<input type="checkbox"/> 隨堂筆試測驗	0	<input type="checkbox"/> 期末筆試	0
<input type="checkbox"/> 小組作業	0	<input checked="" type="checkbox"/> 期中報告	25
<input type="checkbox"/> 服務日誌	0	<input checked="" type="checkbox"/> 期末報告	25
<input type="checkbox"/> 口試	0	<input type="checkbox"/> 專題報告	0
<input type="checkbox"/> 個人上台報告	0	<input type="checkbox"/> 實作作品與反思	0
<input type="checkbox"/> 小組上台報告	0	<input type="checkbox"/> 前後測比較進步與成長	0
<input checked="" type="checkbox"/> 出席狀況	30	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂參與與表現	10
<input checked="" type="checkbox"/> 心得與反思報告	10	<input type="checkbox"/> 其他	0

五、講義位址  
(http://)

[回上頁](#) [重新查詢](#)