

重新查詢

友善列印

0982學期 課程基本資料

系所 / 年級	社工系 4年級	課號 / 班別	40U00128 / 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	林杏霞	開課期間	一學年之下學期
人數上限	60 人	已選人數	51人

起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間

第1週 / 第18週 / A117 / 星期3第01節
第1週 / 第18週 / A117 / 星期3第02節

請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。

教學綱要

一、教學目標(Objective)	1. 在個人議題上有一個全人(holistic)面向的了解 2. 認識自我的壓力源與自我的限制與資源 3. 覺察壓力並建立個人適當的管理與生活適應方向 壓力的廣泛議題經由瞭解、認知、接納與自我覺察達到生活適應，期能開拓人生視野,超越自我限制，開創生命完整交流與共融的豐富人生。.	
二、先修科目(Pre Course)		
三、教材內容(Outline)	1.認識壓力及其影響 2.自我覺察與情緒控制. 3.學習壓力因應技巧. 4.自助助人與資源運用.	
四、教學方式(Teaching Method)	講授、影片賞析、操作演練、團體討論、報告	
五、參考書目(Reference)		
六、教學進度(Syllabi)	2010/2/24 課程簡介	林杏霞
	2010/3/3 生活中的壓力	林杏霞
	2010/3/10 大學生的壓力管理與適應	林杏霞
	2010/3/17 家庭的壓力管理與適應	林杏霞
	2010/3/24 工作的壓力與管理	林杏霞
	2010/3/31 時間管理	林杏霞
	2010/3/31 自我的壓力與管理	林杏霞
	2010/4/7 情緒管理	林杏霞
	2010/4/14 期中考	林杏霞

2010/4/21	運動飲食與壓力管理	林杏霞
2010/4/28	改變思維與壓力管理	林杏霞
2010/5/5	放鬆技巧	林杏霞
2010/5/12	自殺與壓力管理	林杏霞
2010/5/19	自殺與壓力管理	林杏霞
2010/5/26	創傷悲慟與壓力管理	林杏霞
2010/6/2	創傷悲慟與壓力管理	林杏霞
2010/6/9	不可絕望	林杏霞
2010/6/16	期末考	林杏霞

七、評量方式(Evaluation) 演練與報告 40% 期末考 40% 課程參與 20%

八、講義位址(http://) <http://www.wretch.cc/blog/organlin2>

九、教育目標

重新查詢