

103-2 大葉大學 完整版課綱

基本資料

課程名稱	壓力與調適訓練	科目序號/代號	2154 /NUA1010
必選修/學分數	選修 /3	上課時段/地點	(一)567 /P504-1
授課語言別	中文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	施建彬 / 專任	畢業班/非畢業班	非畢業班
學制/系所/年班	大學日間部 / 護理學系 / 1年1班		

課程簡介與目標

協助學生建立壓力正確知識
協助學生建立抗壓之能力

課程大綱

1. 基礎篇：認識壓力、瞭解改變、壓力調適方案基本概念介紹、認知與理解、行動與計畫
2. 應用篇：社會關係與支持網路建立、溝通技巧、放鬆訓練、身體與休閒活動規劃、身心健康管理能力建立

基本能力或先修課程

先修課程：無

課程與系所基本素養及核心能力之關連

- 具備實證醫護相關領域之專業知識與技能。
- 具備溝通、協調及團隊合作之能力。
- 具備專業倫理素養與人文關懷能力。
具備批判性思維之能力。
- 具備終身自我提升學習之能力。
- 具備堅毅盡責之專業態度。
具備國際視野。
具備管理能力。

教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
具備實證醫護相關領域之專業知識與技能。	40	具備基礎生物醫學科學與護理技能。 具備以病人為中心的理念，針對問題為導向，提供實證基礎之照護。 能運用臨床專業經驗，統合知識證據資源提供為考量現有符合病人期待與意願之照護。	講述法 小組討論 實務操作(實驗、上機或實習等) 專題報告	作業: 30% 課堂討論: 20% 課程參與度: 30% 書面報告: 20%	加總: 100	40
具備溝通、協調及團隊合作之能力。	30	能運用有效的溝通技巧於照護對象，透過與醫療團隊的協調與合作，完成病人的照護。 能省思自己的溝通模式，並運用適當的溝通技巧，展現對照護對象之關懷。	講述法 小組討論 實務操作(實驗、上機或實習等) 專題報告	作業: 30% 課堂討論: 20% 課程參與度: 30% 書面報告: 20%	加總: 100	30
具備專業倫理素養與人文關懷能力。	10	專業倫理。 人文關懷。	小組討論 實務操作(實驗、上機或實習等) 專題報告	作業: 30% 課堂討論: 20% 課程參與度: 30% 書面報告: 20%	加總: 100	10
具備終身自我提升學習之能力。	10	自動自發及自我主導學習的態度，知道自己的學習需求並選擇適合自己的學習方法。 主動搜尋與運用相關學理用於病人的照護。 能查詢國內外相關文獻、社區與網路資源，運用資源尋求問題的答案。 能應用與照護對象有關之基礎生物醫學科學之知識與理論於病人照護的過程中。	講述法 小組討論 實務操作(實驗、上機或實習等) 專題報告	作業: 30% 課堂討論: 20% 課程參與度: 30% 書面報告: 20%	加總: 100	10

具備堅毅盡責之專業態度。	10	堅毅態度。 認真負責。	講述法 小組討論 實務操作(實驗、上機或實習等) 專題報告	作業: 30% 課堂討論: 20% 課程參與度: 30% 書面報告: 20%	加總: 100	10
--------------	----	----------------	--	---	---------	----

成績稽核

課程參與度: 30%
作業: 30%
書面報告: 20%
課堂討論: 20%

書籍類別 (尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書籍類別	書名	作者
參考教材及專業期刊導讀	健康心理學	Marks, D., Murrey, M., Evan, B., Willig, C.

上課進度

週次	教學內容	教學策略
1	課程介紹 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書)	講述法
2	導論：健康與生活	講述法、 小組討論
3	生活形態基本概念	講述法、 小組討論
4	認識自我	講述法、 小組討論、 實務操作(實驗、上機或實習等)
5	認識壓力	講述法、 小組討論、 實務操作(實驗、上機或實習等)
6	瞭解改變	講述法、 小組討論、 實務操作(實驗、上機或實習等)
7	壓力調適方案基本介紹	講述法、 小組討論、 實務操作(實驗、上機或實習等)
8	認知與理解	講述法、 小組討論、 實務操作(實驗、上機或實習等)
9	期中報告	實務操作(實驗、上機或實習等)、 專題報告
10	行動與計畫	講述法、 小組討論、 實務操作(實驗、上機或實習等)

11	社會關係與網路建立	講述法、小組討論、實務操作(實驗、上機或實習等)
12	溝通技巧	講述法、小組討論、實務操作(實驗、上機或實習等)
13	放鬆訓練	講述法、小組討論、實務操作(實驗、上機或實習等)
14	身體與休閒活動規劃	講述法、小組討論、實務操作(實驗、上機或實習等)
15	身心健康管理計畫	講述法、小組討論、實務操作(實驗、上機或實習等)
16	身心健康管理能力培養	講述法、小組討論、實務操作(實驗、上機或實習等)
17	期末報告一	小組討論、專題報告
18	期末報告二	小組討論、專題報告