

103-2 大葉大學 選課版課綱

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	
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。

