

美和科技大學



護理系 五專 課程規範

課程名稱：壓力與調適

中華民國 114 年 9 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	壓力與調適		
	英文	Stress Management		
適用學制	日間部	必選修	選	
適用部別	五專	學分數	2	
適用系科別	護理科	學期/學年	一學期	
適用年級/班級	三年級	先修科目或先備能力	無	

2. 護理科目標培育人才

依據 UCAN 系統，本課程依據護理專業發展需求，培養學生具備「心理健康促進與自我調適能力」之專業職能。

專業職能	就業途徑	職能
	醫療服務人才 (「心理健康促進與自我調適能力」)	

3. 課程對應之 UCAN 職能

課程	職能	主要專業職能(M)	次要專業職能(A)
	壓力與調適		P3 壓力調適與情緒管理能力

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

- (1). 瞭解壓力的基本概念、來源與類型
- (2). 認識壓力對生理與心理健康的影響
- (3). 辨識個人壓力反應與情緒狀態
- (4). 學習有效的壓力調適策略與技巧
- (5). 培養正向思考與問題解決能力
- (6). 建立健康生活型態與心理韌性

5. 課程描述

5.1 課程說明

本課程以「壓力管理與情緒調適」為核心，內容涵蓋情緒概念、壓力理論、身心影響、常見疾病關聯，以及實務調適策略。透過講授、案例討論及情境學習，培養學生在學習與未來臨床情境中，具備良好的壓力因應與心理健康促進能力。

5.2 課程規劃

課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
課程導論	P1	2
情緒的基本概念 I	P1	2
情緒的基本概念 II	P1、P2	2
壓力的基本概念 I	P2	2
壓力的基本概念 II	P2	2
壓力的身心基礎 I	P2、P3	2
壓力的身心基礎 II	P2、P3	2
情境討論（全英文影音）	P3、P6	2
期中評量	—	2
壓力與常見疾病 I	P2	2
壓力與常見疾病 II	P2、P3	2
壓力的負向與正向觀點 I	P3	2
壓力的負向與正向觀點 II	P3	2
自我情緒管理 I	P3	2
自我情緒管理 II	P3	2

課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
壓力調適策略	P3、P4	2
大專生常見壓力與健康生活	P5、P6	2
期末評量	—	2

5.3 教學活動

- (1). 課堂講授與理論分析
- (2). 小組討論與案例報告
- (3). 全英文影音教學
- (4). 測驗與作業

6. 成績評量方式

- 作業及平時成績 40% (包含出席率、上課表現與討論、作業)
 期中考試 30%(英文題型佔期中考總分 10-20 %)
 期末考試 30%(英文題型佔期末考總分 10-20 %)

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

- (1). 成績欠佳之學生：凡學習成效不佳、動機不強之學生，特別提醒外並於安排於課輔時間了解原因並輔導，同時強化學生於報告及討論等平時成績的參與及重視。
- (2). 有特別學習需求之學生：因其他特殊學習需求，學生有個別需要深入了解本科目更深入的學習內容、特殊主題或進階應用有興趣者，指導其深入相關領域知識的追求。
- (3). 學習進度落後，以及期中考和成績低於60 分的同學，依「美和科技大學學生課業及考照輔導辦法」，配合教師發展中心「同儕輔導」、成績預警制度進行輔導。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

- 課業輔導/補救教學之實施方式，採下列之一種(或以上)方式進行：
- (1). 分組互助教學：建立小組同儕學習制度，將學生予以分組，並於每組中安排成績優異的學生擔任組長，已隨時協助成績欠佳學生跟上學習進度，並可借此形成互相觀摩學習的讀書風氣。
 - (2). 課後輔導：由授課教師於課輔時間（Office Hours），幫助成績欠佳或有特別學習需求之學生進行課後輔導。

- (3). 補救教學：授課教師額外指定成績欠佳學生，進行課後作業練習，使其能在不斷的練習中獲得進步。

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- (1). 輔導時間：依照老師當學期 Office Hour 時間、或下課時間立即解答學生問題
- (2). 輔導老師聯繫方式：
- 1) 授課教師：黃金花老師
 - 2) 校內分機：6510
 - 3) 授課教師 Email：x00003078@meiho.edu.tw
 - 4) 教師研究室：傍興樓 2 樓