

大專校院遠距教學課程－教學計畫大綱(格式)

填表說明：

1. 依據**專科以上學校遠距教學實施辦法第6條**：學校開授遠距教學課程，應依學校規定由開課單位擬具教學計畫，依大學法施行細則及專科學校法規定之課程規劃及研議程序辦理，經教務相關之校級會議通過後實施，並應公告於網路。前項教學計畫，應載明教學目標、修讀對象、課程大綱、上課方式、師生互動討論、成績評量方式及上課注意事項。
2. 教學計畫大綱如下，請填入教育部「大學校院課程網」或「技職校院課程網」之「課程大綱」欄位，且能有效連結閱覽。
3. 本件提報大綱為**基本填寫項目**，實際撰寫內容格式，學校可依需求進行調整設計。

學校名稱：佛光大學

開課期間：115 學年度 1 學期 (本學期是否為新開設課程：☒是 ☐否)

壹、課程基本資料 (有包含者請於☐打✓)

1.	課程名稱	壓力調適與健康管理
2.	課程英文名稱	Stress Adaptation and Health Management
3.	教學型態	☒ 非同步遠距教學 ☒ 同步遠距教學主講學校 請填列本門課程之收播學校與系所： (1)學校:佛光大學 系所:香港境外健康樂活暨管理學院碩士專班
4.	授課教師姓名及職稱	陳建智
5.	師資來源	☒ 專業系所聘任 ☐ 通識中心聘任 ☐ 以上合聘 ☐ 其他
6.	開課單位名稱(或所屬學院及科系所名稱)	香港境外健康樂活暨管理學院碩士專班
7.	課程學制	☐ 學士班 ☐ 進修學士班 ☐ 學士班在職專班 ☒ 碩士班 ☐ 碩士班在職專班 ☐ 博士班 ☐ 學院(☐ 二年制 ☐ 四年制) ☐ 專科(☐ 二年制 ☐ 四年制) ☐ 進修專校 ☐ 進修學院(☐ 二技 ☐ 四技 ☐ 碩士在職專班) ☐ 學位學程(☐ 二年制 ☐ 四年制 ☐ 碩士班) ☐ 學分學程
8.	部別	☒ 日間部 ☐ 進修部(夜間部) ☐ 其他
9.	科目類別	☐ 共同科目 ☐ 通識科目 ☐ 校定科目 ☒ 專業科目 ☐ 教育科目 ☐ 其他
10.	部校定 (本課程由那個單位所定)	☐ 教育部定 ☐ 校定 ☒ 院定 ☐ 所定 ☐ 系定 ☐ 其他
11.	開課期限(授課學期數)	☒ 一學期(半年) ☐ 二學期(全年) ☐ 其他
12.	選課別	☐ 必修 ☒ 選修 ☐ 其他
13.	學分數	3
14.	每週上課時數	3(非同步遠距教學，請填平均每週面授時數)
15.	開課班級數	1
16.	預計總修課人數	5
17.	全英語教學	☐ 是 ☒ 否
18.	國外學校合作遠距課程 (有合作學校請填寫)	國外合作學校與系所名稱:_____ ☐ 國內主講 ☐ 國內收播 ☐ 境外專班 ☐ 雙聯學制 ☐ 其他
19.	課程平臺網址(非同步教學必填)	本校遠距教學平臺:數位學習平臺

		(https://elearn.fgu.edu.tw/mooc/index.php)
20.	教學計畫大綱檔案連結網址	本校課程查詢系統(https://reurl.cc/pWkYNe)

貳、課程教學計畫

一	教學目標	本課程採遠距教學模式，旨在引導學生深耕壓力與健康行為之基礎理論與核心概念，課程重點涵蓋壓力覺察技術之實作、多元壓力評估工具之應用，並進一步探討針對不同族群進行需求分析與健康促進方案之規劃流程，透過本課程，學生將能同步提升專題研究素養、專業溝通表達能力及學術應用實力。 This course adopts a distance learning model, aiming to guide students in deepening their understanding of the fundamental theories and core concepts of stress and health behavior. The curriculum focuses on the practical implementation of stress awareness techniques and the application of diverse stress assessment tools. Furthermore, it explores the processes of needs analysis and health promotion program planning tailored to various populations. Through this course, students will concurrently enhance their research literacy, professional communication skills, and academic application capabilities.																												
二	適合修習對象	本課程為香港境外碩士班學生設計，擬對於希望探索健康管理、行為科學與康促進領域之研究生修讀，課程將協助學生在專業領域的基礎上，進一步強化研究設計與學術寫作之核心技能。 Specifically designed for Hong Kong offshore Master’s students, this course is intended for graduate students seeking to explore the fields of health management, behavioral science, and health promotion. Building upon their existing professional foundations, the course assists students in further strengthening their core skills in research design and academic writing.																												
三	課程內容大綱	(請填寫每週次的授課內容及授課方式) <table><tr><th rowspan="3">週次</th><th rowspan="3">授課內容</th><th colspan="3">授課方式及時數 (請填時數，無則免填)</th></tr><tr><th rowspan="2">面授</th><th colspan="2">遠距教學</th></tr><tr><th>非同步</th><th>同步</th></tr><tr><td>1</td><td>9/19 主題：課程導論，包含：課程介紹、學習目標說明、壓力與健康促進概念導入。 Course Introduction: Includes course overview, learning objectives, and introduction to concepts of stress and health promotion.</td><td></td><td></td><td>3</td></tr><tr><td>2</td><td>9/26 (9/25中秋節放假) 主題：壓力與健康，包含：壓力理論、壓力來源與健康影響。 Stress and Health: Includes stress theories, sources of stress, and their impact on health.</td><td></td><td>3</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>10/3 主題：健康促進概念，包含：健康促</td><td></td><td>3</td><td></td></tr></table>				週次	授課內容	授課方式及時數 (請填時數，無則免填)			面授	遠距教學		非同步	同步	1	9/19 主題：課程導論，包含：課程介紹、學習目標說明、壓力與健康促進概念導入。 Course Introduction: Includes course overview, learning objectives, and introduction to concepts of stress and health promotion.			3	2	9/26 (9/25中秋節放假) 主題：壓力與健康，包含：壓力理論、壓力來源與健康影響。 Stress and Health: Includes stress theories, sources of stress, and their impact on health.		3		3	10/3 主題：健康促進概念，包含：健康促		3	
週次	授課內容	授課方式及時數 (請填時數，無則免填)																												
		面授	遠距教學																											
			非同步	同步																										
1	9/19 主題：課程導論，包含：課程介紹、學習目標說明、壓力與健康促進概念導入。 Course Introduction: Includes course overview, learning objectives, and introduction to concepts of stress and health promotion.			3																										
2	9/26 (9/25中秋節放假) 主題：壓力與健康，包含：壓力理論、壓力來源與健康影響。 Stress and Health: Includes stress theories, sources of stress, and their impact on health.		3																											
3	10/3 主題：健康促進概念，包含：健康促		3																											

			進理論與策略，WHO Ottawa Charter 介紹。 Concepts of Health Promotion: Includes health promotion theories and strategies, and an introduction to the WHO Ottawa Charter.				
		4	10/10 (國定假日) 主題：壓力理論探討，包含：壓力調適模式、因應方式與研究案例。 Exploration of Stress Theories: Includes stress adaptation models, coping mechanisms, and research case studies.		3		
		5	10/17 單元：壓力自我覺察壓力，包含：覺察的意義與自我覺察方法。 Stress Self-Awareness: Includes the meaning of awareness and methods for self-awareness.		2	1	
		6	10/24 單元：壓力測量工具，包含：常用壓力量表與評估工具介紹與實作。 Stress Measurement Tools: Includes introduction and practical application of common stress scales and assessment tools.		2	1	
		7	10/31 單元：正念與放鬆技巧，包含：邀請專家帶領正念呼吸、漸進式肌肉放鬆體驗。 Mindfulness and Relaxation Techniques: Includes expert-led mindfulness breathing and progressive muscle relaxation experience.		3		
		8	11/7 單元：情緒與壓力管理，包含：專家帶領情緒覺察與表達技巧練習。 Emotion and Stress Management: Includes expert-led emotional awareness and expression technique practice.		3		
		9	11/14 單元：期中教學統整，包含：教學回顧、學習反思與心得分享交流。 Midterm Integration: Includes teaching review, learning reflection,	3			

			and sharing of experiences.				
		10	11/21 單元：特殊族群需求評估，包含：特殊族群壓力來源與健康議題。 Needs Assessment for Special Populations: Includes sources of stress and health issues for special populations.		3		
		11	11/28 單元：高齡族群案例，包含：高齡壓力來源、需求與健康促進策略。 Elderly Population Case Studies: Includes sources of stress, needs, and health promotion strategies for the elderly.		3		
		12	12/5 單元：中年族群案例，包含：三明治世代壓力與健康促進策略。 Middle-Aged Population Case Studies: Includes stress and health promotion strategies for the "Sandwich Generation."		3		
		13	12/12 單元：大學生族群案例，包含：大學生生涯壓力與健康促進策略。 University Student Case Studies: Includes career stress and health promotion strategies for university students.		3		
		14	12/19 單元：方案設計原則，包含：壓力管理與健康促進方案設計流程。 Principles of Program Design: Includes the design process for stress management and health promotion programs.		3		
		15	12/26 (12/25國定假日) 單元：企劃撰寫，包含：方案草案撰寫。 Proposal Writing: Includes drafting the initial program proposal.		3		
		16	1/2 (1/1元旦放假) 單元：企劃討論，包含：方案初步簡報，接受教師與同儕回饋。 Proposal Discussion: Includes preliminary program presentations and receiving feedback from the				3

			instructor and peers.				
		17	1/9 單元：方案發表，包含：方案報告與互評。 Program Presentation: Includes final program reports and peer evaluation.			3	
		18	1/16 單元：課程總結與評估，包含：課程回顧與反思報告。 Course Summary and Evaluation: Includes course review and a final reflection report.	3			
四	教學方式	☒ 提供實體授課教學 <u>2</u> 週，總時數 <u>6</u> 小時 ☒ 提供非同步遠距授課 <u>13</u> 週，總時數 <u>37</u> 小時 ☒ 提供同步遠距授課 <u>5</u> 週，總時數 <u>11</u> 小時					
五	學習管理系統	呈現內容是否包含以下角色及功能 (有包含者請打✓，可複選) 1. 提供給系統管理者進行學習管理系統資料庫管理 ☒ 個人資料 ☒ 課程資訊 ☒ 其他相關資料管理功能 2. 提供教師(助教)、學生必要之學習管理系統功能 ☒ 最新消息發佈、瀏覽 ☒ 教材內容設計、觀看、下載 ☒ 成績系統管理及查詢 ☒ 進行線上測驗、發佈 ☒ 學習資訊 ☒ 互動式學習設計(聊天室或討論區) ☒ 各種教學活動之功能呈現 ☐ 其他相關功能(請說明)					
六	師生互動討論方式	1. 教學平臺討論區 2. 其他互動方式： ☒ 教師辦公室時間：週三下午13-16時 ☒ 教師電子信箱：chenc@gm.fgu.edu.tw ☒ 教師校內分機：22320 ☐ 開課社群群組： ☐ 其他(請說明)：					
七	作業繳交方式	☒ 提供線上說明作業內容 ☐ 線上即時作業填答 ☒ 作業檔案上傳及下載 ☐ 線上測驗 ☐ 成績查詢 ☐ 其他做法(請說明)					
八	成績評量方式	☒ 平時成績：50% 1. 觀看影音教材(20%)：完整觀看非同步教學之教材，依完整看完週次教材比例，依比例計分。 2. 準時出席直播課程(10%)：準時、全程參與直播，依準時、全程參與直播週次比例，依比例計分。					

		3.線上互動(10%)：積極參與線上議題討論，依參與週次議題的比例，依比例計分。 4.面授課堂表現(10%)：(1)出席率5%：基本分3%，缺課、遲到或請假，每次各酌予扣分0.5；(2)課堂表現5%：勤作筆記或學習態度，各酌予加分0.5至2分。 ■期中成績：25% 個人閱讀主題文獻，以簡報與內容分析進行報告 ■期末成績：25% 專題研究報告，以書面報告與簡報呈現
九	上課注意事項	請使用本校數位學習平臺：學習、交流與繳交作業