

# 「大學學習課程簡介」

## 一、緣由：

為協助大一新生對大學的「學業」、「心理」、「社會」及「生涯發展」等4個面向做好準備，培養學生具備適應大學學習及生活所需的各項能力，本校整合全校所有資源在特色核心課程中的學習與發展學門，開設必修「大學學習」套裝課程。課程內容包括「認識大學與本系」、「認識與應用淡江大學各項資源」、「學習策略」、「生活與心理適應」、「大學生涯規劃」等單元。新生一方面可藉此了解是否對就讀科系感興趣，另一方面更可透過導師的協助認識本校環境、善用各項資源。

## 二、宗旨：

本課程主要的目標有以下四項：

- 1.建立大一新生對大學、大學生應具備之基本能力及對就讀學系的認識。
- 2.整合學校各項資源，協助大一新生對大學學習及生活做好準備。
- 3.協助大一新生對自我學習、心理、生涯與社會適應等方面的認識。
- 4.培養學生具備適應大學學習及生活所需的各項能力。

## 三、課程目標：

- 1.建立對「大學」、「大學生」及其應具備基本能力的認識。
- 2.認識本系之教育目標、辦學特色等。
- 3.了解自我學習狀況並有效運用各類學習策略。
- 4.了解自我心理狀況並提升人際關係及情緒管理技巧。
- 5.了解並善用淡江大學的各項資源。
- 6.提升對大學生涯規畫與生涯探索的能力。
- 7.對大學學習做好準備。

#### 四、支援單位授課內容規劃

106 學年度共有 4 個相關單位支援本課程，其主要單元及時數如下：

單位	單元	時數
導師	1.本課程介紹及修讀說明、大學教育及大學生能力等相關資訊介紹 2.本校相關規定及法規(學生手冊導讀)、本系相關訊息介紹 3.學習規劃與指導(本系專業課程之學習指導、本系課程以外之學習選擇與規劃) 4.生涯規劃與指導(對學生進行生活、心理、生涯等方面之相關輔導) 5.彈性課程(規劃學生其他參與活動,如:參加演講、撰寫自傳、學習規劃與目標等) <b>6.線上課程活動(建議於第 4~5 週、12~13 週進行)</b>	<b>9</b>
資訊處	認識校園資訊服務	1
圖書館	圖書館利用素養(一)--認識圖書館 圖書館利用素養(二)--善用圖書館	2
諮商輔導組	新鮮人心靈掃瞄之一 新鮮人心靈掃瞄之二 <b>UCAN</b>	3
遠距教學發展組 (學習策略線上課程) <b>(學生自行於 2-12 週觀看)</b>	知心的溝通表達 簡報「架」簡單 時間大玩家 原文書完全攻略	<b>自行觀看</b>
其他	彈性課程(由導師安排)	1
期中考/期末考		2
合計		18

## 貳、106 學年度大學學習課程教學計畫大綱(範例)

課程名稱	大學學習	授課 教師		
	Learning in University			
開課系級	學習與發展學門	開課 資料	必修 單學期1學分	
	TNUNB0			
<b>學門教育目標</b>				
<p>一、了解大學生在學業、心理、社會、生涯的發展面向上應有的認識。</p> <p>二、了解自我學習及心理狀況。</p> <p>三、建立在大學應有的學習能力與態度。</p>				
<b>校級基本素養</b>				
<p><b>B.洞悉未來。</b></p> <p><b>E.獨立思考。</b></p> <p><b>F.樂活健康。</b></p>				
課程簡介	<p>1、建立大一新生對大學、大學生應具備之基本能力及對就讀學系的認識。</p> <p>2、協助大一新生對自我學習、心理、生涯與社會適應等方面的認識。</p>			
	<p>The course aims to help students to have the basic knowledge and skills for being university students, and have better understanding of their own learning styles, learning, emotion, career, and social.</p>			
序 號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	<b>校級基本素養</b>
1	建立對「大學」、「大學生」及其應具備基本能力的認識	To build up essential comprehension toward "university" and have the fundamental capabilities as an undergraduate student	C2	E
2	認識本系之教育目標、辦學特色等	To understand educational goals and distinguish features of one's own department	C2	E
3	了解自我學習狀況並有效運用各類學習策略	To familiar with one's learning circumstance and make good use of effective learning strategies	C3	E

4	了解自我心理狀況並提升人際關係及情緒管理技巧	To recognize personal mental state, improve interpersonal relationship and enhance mental skills in emotion management	C3	EF
5	了解並善用淡江大學的各項資源	To appreciate and make good use of TKU's resources	C3	E
6	提升對大學生涯規畫與生涯探索的能力	To promote career exploration and career planning competencies	C3	BE
7	對大學學習做好準備	To prepare for studying in university	C3	BE

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	建立對「大學」、「大學生」及其應具備基本能力的認識	講述、討論	上課表現 其他：出席
2	認識本系之教育目標、辦學特色等	講述、討論、參訪	上課表現 其他：出席
3	了解自我學習狀況並有效運用各類學習策略	講述、討論、實作	上課表現 其他：出席
4	了解自我心理狀況並提升人際關係及情緒管理技巧	講述、討論、實作	上課表現 其他：出席
5	了解並善用淡江大學的各項資源	講述、討論、實作、參訪	上課表現 其他：出席
6	提升對大學生涯規畫與生涯探索的能力	講述、討論、實作	上課表現 其他：出席
7	對大學學習做好準備	講述、討論	上課表現 其他：出席

授課進度表

詳各班「大學學習」課程授課進度表

修課應注意事項	<p>一、所有課程皆於原教室上課。</p> <p>二、學習策略線上課程從第2週(106/9/25)起不限時間、地點皆可自行上網學習，請於第12週(106/12/09)前完成。</p>
教學設備	電腦、投影機
教材課本	
參考書籍	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.真敬 (2009)。大學生一定要做的 100 件事。台北：海鴿。</li> <li>2.許博翔等 (2011)。大學生職涯規畫全攻略：生涯規畫 100 問。台北：白象文化。</li> <li>3.洪蘭 (2014)。學會思考：創造樂在學習的人生。台北：天下雜誌。</li> <li>4.賴麗珍譯 (2006)。教學生做摘要—五十種改進各學科學習的教學技術。台北：心理。</li> <li>5.張幼恬 (2015)。上台的魔法。台北：高寶。</li> <li>6.梁麗燕 (2012)。與過去和好：別讓過去創傷變成人際關係的困境。台北：啟示。</li> <li>7.劉乃誌等譯 (2010)。是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量。台北：心靈工坊。</li> <li>8.雷淑雲譯 (2008)。當下，繁花盛開。台北：心靈工坊。</li> <li>9.李華民譯 (2008)。好心情手冊 I—情緒會傷人。台北：張老師文化。</li> <li>10.李華民譯 (2008)。好心情手冊 II—焦慮會傷人。台北：張老師文化。</li> <li>11.李麗君譯 (2007)。作個成功學習的大學生：動機與學習自我管理。台北：心理。</li> </ol>
批改作業篇數	
學期成績計算方式	◆其他：出席與參與，最後給予「通過」或「不通過」的成績（本課程「不通過」 <u>會列入二一之計算。</u> ）
備考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁〈網址：<a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a>〉教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p>※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，不非法影印他人著作，以免觸法。</p>

※各班每週確定之內容單元及負責人或單位請詳各班授課進度表(會後以 OA 方式寄送各院)。

### 叁、導師授課建議課程

【單元名稱：課程介紹及說明】

#### 一、目標：

- 1.幫助學生了解本課程主要內容及上課方式與規定
- 2.幫助學生了解本校相關修業規定及法規(可參考學生手冊)
- 3.建立同學與老師之關係

#### 二、時數：1 小時

#### 三、內容大綱：

##### 1.為什麼有這門課？

- (1)大學生活與高中生活大不同；許多大學新鮮人對大學有錯誤認知（由你玩四年）。
- (2)研究發現大學第一年的適應情形對其是否順利完成學業有關鍵意義。
- (3)本課程的目標：
  - a.建立大一新生對大學、大學生應具備之基本能力及對就讀學系的認識；
  - b.整合學校各項資源，協助大一新生對大學學習及生活做好準備；
  - c.協助大一新生對自我學習、心理、生涯與社會適應等方面的認識；
  - d.培養學生具備適應大學學習及生活所需的各項能力。

##### 2.這門課上些什麼？

詳見本課程教學計畫表。

##### 3.這門課會如何進行？

由導師及各支援單位分別進行；支援課程部分詳見本手冊；（導師課程部份由導師自行說明）。

##### 4.這門課的要求？

依據所要求的活動及時數的完成情形，給與「通過」或「不通過」的成績，「不通過」會列入二一之計算。

##### 5.這門課的學習資源：參考書籍、「大學學習」課程查詢系統

【淡江大學首頁】→【新生入學資訊】→【大學學習課程查詢系統】

##### 6.參加支援課程的注意事項

- (1)攜帶學生證以利認證；
- (2)除另行通知外，於原教室、時間上課；
- (3)線上課程自行找時間上線：<http://freshman.learning.tku.edu.tw/>；  
或【淡江大學首頁】→【新生入學資訊】→【大學學習學習策略線上課程】；
- (4)不克參加原班支援課程的學生請自行進入「[大學學習課程查詢系統](#)」，於

其他班級時間，進行補課。

7.特殊狀況學生（轉學生、復學生、重修生、跨系選課學生、外籍生）的注意事項：

- (1)98、99 學年度入學之轉學生、復學生、重修生：依當年規定，本課程應修習 2 學分，於 100、101、102、103、104、105、106 學年度補修時，不足之 1 學分以選修任一通識教育課程替代；
- (2)重修生：導師與該生之前原班導師討論，是否應全程補修；
- (3)跨系選修生：依規定參加支援課程，導師課程部分，由導師視本班課程規劃內容之狀況，規定學生是否應全程參與，但應建議學生需瞭解就讀學系相關事宜，並於期末提出證明，以利導師作期末評量；

四、活動建議：

- 1.以分組或團體活動方式，幫助同學相互認識。
- 2.請學生分享自己對於淡江及本系的第一印象。
- 3.請學生寫下自己希望在這門課獲得些什麼？
- 4.請學生寫下自己希望了解淡江或本系哪些事項？

## 【單元名稱：我是個什麼樣的大學生？】

### 一、目標：

建立學生對做為一個大學生應有的正確觀念。

### 二、時數：1 小時

### 三、內容大綱：

1. 「大學生」與「高中生」有什麼不同？
2. 什麼是大學生該做的事？
3. 什麼是大學生該有的態度？
4. 我為什麼要上大學？
5. 我希望從大學得到什麼？
6. 我希望從大學畢業時具備什麼樣的能力？
7. 如何可以讓自己成為一個有競爭力的大學生？
8. 我對自己大學四年的學習規劃與目標是什麼？

### 四、活動建議：

1. 請學生針對以上問題，寫下自己的答案，再互相分享，並由老師提供回饋。
2. 請學生事先參考一些學者或名人對大學生的建議，提出身為一位大學生，有哪三件事（或能力）是最重要的？為什麼？於課堂中互相分享討論。
3. 透過討論或角色扮演等方式，請學生思考，一般公司主管會選用什麼樣的大學畢業生？
4. 分組討論及分享，學歷對就業的幫助是什麼？除了學歷之外，還有什麼可以增加一個人的競爭力？
5. 請學生以大一學生的身份寫下【關於我】之自傳及對自己學習的規劃與目標，並上傳至學生學習歷程(網址：<http://eportfolio.tku.edu.tw>)內。並提醒學生未來每學年進行自我檢核及修正。

【單元名稱：(學系名稱)人、(學系名稱)事】

一、目標：

1. 幫助學生對就讀學系的認識與了解。
2. 建立學生對就讀學系的認同感。

二、時數：1 小時

三、內容大綱：

1. 本系的教育目標、辦學理念與特色、歷史沿革。
2. 本系學生應具備的基本能力、課程（學習）地圖。
3. 本系的未來出路。
4. 學長姐的就業情況與表現。
5. 傑出系友的介紹。
6. 本系或本系教師的優良事蹟與表現。

四、活動建議：

1. 課前讓學生分組，分別研讀或蒐集學系相關資訊，並設計題目。課堂中以競賽或遊戲方式，由各組互相出題及答題。
2. 請學生訪問系上老師、學長姐，於課堂中互相分享（訪問內容及報告形式可由老師決定或由學生自行發揮，但以有助同學了解本系系務與老師為前提）。
3. 邀請學長姐、系學會進行經驗分享或座談。
4. 請學生分享自己對修讀本系的期望及待澄清的疑問。

## 【單元名稱：學習規劃與管理】

### 一、目標：

幫助學生對大學的學習進行自我規劃與管理

### 二、時數：1 小時

### 三、內容大綱：

1. 自我管理的概念：強調效能與結果。
2. 什麼需要被管理？動機、學習方法、時間運用、學習及生活環境、人際關係、學業表現等。
3. 管理的原則與方法。
4. 我對自己大學四年的學習有什麼規劃？
5. 除了本系課程，我還有哪些學習上的選擇？如輔系、雙主修、學分學程等。
6. 本校相關規定及辦法（可參考學生手冊）。

### 四、活動建議：

1. 引導學生自省：(1) 到目前為止，各課程的學習成效如何？(2) 在學習上有什麼困難？
2. 由同儕或學長姐分享自我學習規劃及管理的經驗。
3. 請學生訂出自己大學四年的學習的規劃與目標，並上傳至學生學習歷程(網址：<http://eportfolio.tku.edu.tw>)內。並提醒學生未來每學年進行自我檢核及修正。
4. 如果學生期中成績不佳，進行約談，了解問題與困難，如有必要，進行轉介。

## 【單元名稱：課程總結】

### 一、目標：

- 1.檢視學生一學期的學習成效。
- 2.了解學生的現況、困難、需求，於下學期繼續輔導。
- 3.建立下學期輔導方式的共識。

### 二、時數：1 小時

### 三、內容大綱：

- 1.這個學期，我學到了什麼？
- 2.我對自己訂的目標完成的情形如何？
- 3.我對自己下學期的期許是什麼？

### 四、活動建議：

- 1.請學生對自己在大學第一學期的各種表現進行自我評分，並寫下覺得自己很棒的是什麼？還需要加強的是什麼？
- 2.請學生分享自己在大學第一學期最得意的事。
- 3.請學生寫下對導師下學期輔導上的期望與建議。