

美和科技大學



社會工作系

課程規範

課程名稱：

情緒與壓力調適輔導

中華民國 115 年 4 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	情緒與壓力調適輔導	
	英文	Emotional and Stress Adjustment Counseling	
適用學制	四技	必選修	選修
適用部別	日間部	學分數	2
適用系科別	社會工作系	學期/學年	下/114
適用年級/班級	二年級	先修科目或先備能力	心理學

2. 社會工作系目標培育人才

依據UCAN系統，本系以培育六大「專業職能」為目標。

專業 職能	就業途徑	職能
	兒少社會工作 實務人員	1. 評估和設計有效溝通策略和必備技能。
	健康照顧管理 實務人員	2. 評估個人及家庭所需的關心和協助，以作出合宜的決定。
	心理衛生社會 工作實務人員	3. 確認和執行各項預防性及支持性服務方案，因應家庭和社區的不同需求。
	身心障礙社會 工作實務人員	4. 持續建立國家、地方、社區等各項資源，以援助家庭和社區處理問題。
	家庭社會工作 實務人員	5. 建立危機預防、處理及解決的應變計畫。
	老人社會工作 實務人員	6. 遵守保密性相關規範設置家庭和社區服務，以取得案主的信任。

2. 課程對應之 UCAN 職能

職能 課程	專業職能 M	專業職能 A
情緒與壓力 調適輔導	M2 評估個人及家 庭所需的關心 和協助，以作 出合宜的決 定。	C1. 評估和設計有效溝通策略和必 備技能。 C3. 確認和執行各項預防性及支持 性服務方案，因應家庭和社區的不 同需求。 C5. 建立危機預防、處理及解決的 應變計畫。

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

3. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

探討情緒與壓力相關的理論，涵蓋生活與社會重要議題對心理層面帶來的影響。並且提供情緒與壓力調適輔導的觀念與技巧：身一心一靈的情緒與壓力管理模式，提升自助助人的知能。

課程描述

- 一、學習情緒與壓力的基本概念，認識誘發情緒和壓力的原因。
- 二、討論來自情緒和壓力的因應失敗而衍生出適應不良的行為，如情緒障礙、偏差行為和睡眠障礙。
- 三、身一心一靈的情緒與壓力管理模式：從身心靈的角度，介紹實

用且有效的情緒管理和紓壓技巧，並且以正向心理學為出發點，啟發主動且積極創造正向心理環境的動力

5.1 課程說明

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	課程說明及分組	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
2	情緒與壓力導論	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
3	情緒與壓力的生理、心理、社會基礎	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
4	情緒疾患	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
5	情緒、壓力與偏差行為	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
6	情緒、壓力與人際關係	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
7	情緒、壓力與睡眠	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
8	review	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
9	期中考	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
10	情緒與壓力相關的健康議題	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
11	情緒與壓力管理的社會議題	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
12	情緒與壓力管理的生理策略	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
13	情緒與壓力管理的認知策略	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
14	情緒與壓力管理的靈性策略	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
15	情緒與壓力管理的環境管理策略	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
16	案例討論	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
17	review	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2
18	期末報告	M(C2)、A(C1、C3、C5)	2

5.3 教學活動

依據教科書及教學計劃進度，進行教師講授、分組口頭報告、小組討論、角色扮演等教學活動。

6. 成績評量方式

(1)平時成績 40%，包含出席參與、分組口頭報告、小組活動。

(2)期中成績 30%，考試。

(3)期末報告 30%，考試。

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

成績欠佳之學生：凡期中成績落於班級成績後 30%或期中成績不及格之學生，視為成績欠佳應加強課業輔導。

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。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

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。

課後輔導：幫助成績欠佳或有特別學習需求之學生進行課後輔導。

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

- ◆ 輔導時間：課後及 office hours
- ◆ 輔導老師聯繫方式：
 - (1). 授課教師：蔡佳容
 - (2). 校內分機：6415
 - (3). 授課教師 email：x00006577@meiho.edu.tw
 - (4). 教師研究室：sc401-15