

# 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	進修部	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

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