

國立成功大學110學年度第2學期遠距教學課程申請書

填表說明：

- 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。
- 未標示“無則免填”即為必填項目。
- 請以“■”標示選擇內容。

壹、課程基本資料

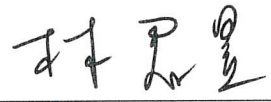
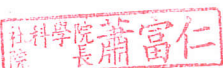
項次	項目	內容
1-1	開課學院	社會科學院
1-2	開課系所(單位)	心理學系
1-3	課程名稱	拖延心理學
1-4	課程英文名稱	Psychology of Procrastination
1-5	課程碼	
1-6	本門課曾開過遠距	☐ 是 ☒ 否
1-7	教學型態	☒ 非同步遠距教學(混成教學) ☒ 同步遠距教學主播學校 請填列本門課程之收播學校與系所：(無則免填) (1)學校： 系所：
1-8	授課教師姓名	林君昱
	職稱	副教授
	連絡電話	0988111311
	e-mail	cyjlin@mail.ncku.edu.tw
1-9	師資來源	☒ 專業系所聘任 ☐ 通識中心聘任 ☐ 以上合聘 ☐ 其他
1-10	課程學制	☒ 學士班(學位學程)-大碩合開 ☒ 碩士班(學位學程)-大碩合開 ☐ 碩士班在職專班 ☐ 博士班
1-11	部別	☒ 日間部 ☐ 其他
1-12	科目類別	☐ 通識科目 ☐ 校定科目 ☒ 專業科目 ☐ 其他
1-13	部校定(本課程由那個單位所定)	☐ 校定 ☐ 院定 ☒ 系所定 ☐ 其他

項次	項目	內容
1-14	開課期限(授課學期數)	☒ 一學期(半年) ☐ 二學期(全年) ☐ 其他
1-15	選課別	☐ 必修(通識) ☒ 選修 ☐ 其他
1-16	學分數	2
1-17	每週上課時數	2
1-18	合班數(無則免填)	一班(1學分通識「拖延心理學：理論篇」)，預計50人
1-19	預計總修課人數	15
1-20	全英語教學	☐ 是 ☒ 否
1-21	國內學校合作遠距課程(無則免填)	學校 學系
1-22	國外學校合作遠距課程(無則免填)	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
1-23	課程平臺網址	☒ 數位學習平台(moodle)；連結網址：依學校系定設定之網址。 ☐ 線上學習平台(N3learning)；連結網址： ☐ 磨課師，課程名稱_____，連結網址： ☐ 外校(如 ewant 等)，連結網址：
1-24	教學計畫大綱檔案連結網址	https://docs.google.com/document/d/1iYLmpw6VT4mn_PdtNo2J76qkXsNBV6hG?rtopof=true&authuser=giclin%40psychology.ncku.edu.tw&usp=drive_fs
1-25	連絡人(助理)(無則免填)	
	職稱	
	連絡電話	
	e-mail	

貳、課程教學計畫

項次	項目	內容															
2-1	教學目標	1. 討論與拖延相關的經驗與心理學知識。 2. 實作演練一些可能解決拖延問題的方法與工具，嘗試實作來改善自己的困擾。 3. 反思自己或其他人的拖延問題，並實際執行來尋求改善。															
2-2	適合修習對象	有興趣之學生皆適合。															
2-3	課程內容大綱(請填寫每週次的授課內容及授課方式)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th><th>授課內容</th><th>面授時數</th><th>同步時數</th><th>非同步時數</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>課程介紹 / 認識拖延</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr> <td>2</td><td>討論拖延是什麼？</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> </tbody> </table>	週次	授課內容	面授時數	同步時數	非同步時數	1	課程介紹 / 認識拖延		2		2	討論拖延是什麼？		2	
週次	授課內容	面授時數	同步時數	非同步時數													
1	課程介紹 / 認識拖延		2														
2	討論拖延是什麼？		2														

項次	項目	內容
		3 拖延的測量與認識自己
		4 討論拖延的成因
		5 討論拖延與大腦
		6 討論如何不再拖延
		7 自我調整理論實作
		8 時間管理實作
		9 工作效率實作
		10 取捨與排序實作
		11 設定與達成目標實作
		12 拆分小任務與具體想像步驟實作
		13 討論正念的概念與應用
		14 正念練習實作
		15 討論認知行為療法與拖延
		16 討論對症下藥：拖延急救
		17 系統建立實作
		18 接納自我、自我疼惜的正念練習實作
		小計(小時)
		23 13
2-4	教學方式(可複選)	☒ 1.提供線上課程主要及補充教材 ☒ 2.提供線上非同步教學 ☒ 3.有線上教師或線上助教 ☐ 4.提供面授教學，次數：____次，總時數：____小時 ☒ 5.提供線上同步教學，次數：__18__次，總時數：__23__小時 6.其它：(請說明)
2-5	學習管理系統(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)
2-6	師生互動討論方式(包括教師時間、E-mail信箱、對應窗口等)	將提供教師 E-mail 讓學生直接聯繫，並有線上討論群組(LINE 與臉書社群)由老師與助教帶領討論及回應問題，以及線上同步的 Live Q&A 時間。
2-7	作業繳交方式(可複選)	☒ 1.提供線上說明作業內容 ☒ 2.線上即時作業填答 ☒ 3.作業檔案上傳及下載

項次	項目	內容
		☒ 4.線上測驗 ☒ 5.成績查詢 ☐ 6.其他做法(請說明)
2-8	成績評量方式(包括考試方式、考評項目其所佔總分比率)	1. 每周作業、測驗與活動(70%) 2. 期末報告(30%)
2-9	上課注意事項(無則免填)	
2-10	由系辦人員填寫-通過系(所)、院課程委員會(日期及會議名稱)	心理系課委會 110/10/13 通過 
簽核處		
開課教師簽章		
系所承辦人簽章		
系所主管簽章		
院長簽章	 (110.10.26 院課委會通過)	