

# 國立成功大學 114 學年度第 2 學期遠距教學課程申請書

\*系所開設遠距課程時請留意「專科以上學校遠距教學實施辦法」第7條部分規定：

1. 學生修習遠距教學課程成績及格，且符合大學法施行細則及專科學校法施行細則學分計算之規定者，由學校採認其學分，並納入畢業總學分數計算。
2. 前項採計為畢業總學分數之遠距教學課程學分數，已超過畢業總學分數之三分之一而未超過二分之一者，學校應將校內遠距教學課程開設及品質確保之相關規定報本部審查核准後，始得開設。
3. 第一項採計為畢業總學分數之遠距教學課程學分數，不得超過畢業總學分數之二分之一。

## 壹、課程基本資料

| 項次  | 項目       | 內容                                                                                                                                                                               |
|-----|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 開課學院     | 通識中心                                                                                                                                                                             |
| 2.  | 開課系所(單位) | 通識中心                                                                                                                                                                             |
| 3.  | 課程名稱     | 拖延心理學：理論篇                                                                                                                                                                        |
| 4.  | 課程英文名稱   | PSYCHOLOGY OF PROCRASTINATION: THEORY                                                                                                                                            |
| 5.  | 課程碼      | A92S800                                                                                                                                                                          |
| 6.  | 是否曾開過遠距  | <input checked="" type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 有修訂教學計畫內容，擬重提校課委員會審議。<br><input checked="" type="checkbox"/> 未修訂教學計畫內容，僅申請本學期開課。<br><input type="checkbox"/> 否 |
| 7.  | 教學型態     | <input checked="" type="checkbox"/> 主 播 <input type="checkbox"/> 收 播<br><input checked="" type="checkbox"/> 非同步遠距教學；收(主)播學校與系所：<br><input type="checkbox"/> 同步遠距教學；收(主)播學校與系所：   |
| 8.  | 授課教師     | 林君昱 副教授<br>成大心理系 林君昱 副教授<br>cyjlin@mail.ncku.edu.tw                                                                                                                              |
| 9.  | 師資來源     | <input checked="" type="checkbox"/> 專業系所聘任<br><input type="checkbox"/> 通識中心聘任<br><input type="checkbox"/> 以上合聘<br><input checked="" type="checkbox"/> 其他                         |
| 10. | 課程學制     | <input checked="" type="checkbox"/> 學士班(學位學程)<br><input type="checkbox"/> 碩士班(學位學程)<br><input type="checkbox"/> 碩士班在職專班                                                          |

| 項次  | 項目                               | 內容                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                  | <input type="checkbox"/> 博士班                                                                                                              |
| 11. | 部別                               | <input checked="" type="checkbox"/> 日間部<br><input type="checkbox"/> 其他                                                                    |
| 12. | 科目類別                             | <input checked="" type="checkbox"/> 通識科目<br><input type="checkbox"/> 校定科目<br><input type="checkbox"/> 專業科目<br><input type="checkbox"/> 其他 |
| 13. | 部校定                              | <input checked="" type="checkbox"/> 校定<br><input type="checkbox"/> 院定<br><input type="checkbox"/> 系所定<br><input type="checkbox"/> 其他      |
| 14. | 開課期限                             | <input checked="" type="checkbox"/> 一學期(半年)<br><input type="checkbox"/> 二學期(全年)<br><input type="checkbox"/> 其他                            |
| 15. | 選課別                              | <input checked="" type="checkbox"/> 必修<br><input type="checkbox"/> 選修<br><input type="checkbox"/> 其他                                      |
| 16. | 學分數                              | 1.0                                                                                                                                       |
| 17. | 每週上課時數(非同<br>步遠距教學為平均每<br>週面授時數) | 0                                                                                                                                         |
| 18. | 開課班級數                            | 1                                                                                                                                         |
| 19. | 預計總修課人數                          | 200                                                                                                                                       |
| 20. | 全英語教學                            | <input type="checkbox"/> 是<br><input checked="" type="checkbox"/> 否                                                                       |
| 21. | 課程平臺網址(非同<br>步教學必填)              | Moodle                                                                                                                                    |

## 貳、課程教學計畫

| 項次 | 項目     | 內容                                                                                                                                                                                                     |      |       |      |      |       |   |      |  |   |  |
|----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|-------|---|------|--|---|--|
| 1. | 教學目標   | 1 認識拖延相關的理論與研究。<br>2 認識可能解決拖延問題的一些方法與工具。<br>3 實際反思、實作，以改善自己或其他人的拖延問題。                                                                                                                                  |      |       |      |      |       |   |      |  |   |  |
| 2. | 適合修習對象 | 所有大學生                                                                                                                                                                                                  |      |       |      |      |       |   |      |  |   |  |
| 3. | 課程內容大綱 | <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</td><td></td><td>1</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 |  | 1 |  |
| 週次 | 授課內容   | 面授時數                                                                                                                                                                                                   | 同步時數 | 非同步時數 |      |      |       |   |      |  |   |  |
| 1  | 課程介紹   |                                                                                                                                                                                                        | 1    |       |      |      |       |   |      |  |   |  |

| 項次 | 項目     | 內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |   |   |
|----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---|---|
|    |        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 拖延是什麼？（演講影片 by 林君昱老師）         |   | 1 |
|    |        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【拖延心理學】拖延的類別、測量方法             |   | 1 |
|    |        | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【拖延心理學】為什麼會拖延？拖延的成因           |   | 1 |
|    |        | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 復習、問答時間、第一次測驗截止               | 1 |   |
|    |        | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【不拖延的人生】時間管理                  |   | 1 |
|    |        | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【不拖延的人生】設定與達成目標               |   | 1 |
|    |        | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【不拖延的人生】工作效率                  |   | 1 |
|    |        | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 時間管理（演講影片 by Dr. Randy Paush） |   | 1 |
|    |        | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 復習、問答時間、第二次測驗截止               | 1 |   |
|    |        | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 【原子習慣】拆分小任務                   |   | 1 |
|    |        | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 【原子習慣】具體想像步驟                  |   | 1 |
|    |        | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 【原子習慣】減少阻力                    |   | 1 |
|    |        | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 【原子習慣】養成習慣                    |   | 1 |
|    |        | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 復習、問答時間、第三次測驗截止               | 1 |   |
|    |        | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 對症下藥：拖延急救                     |   | 1 |
|    |        | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 平日預防、練習、系統建立                  |   | 1 |
|    |        | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 如何面對拖延：自我疼惜的正念練習              |   | 1 |
|    |        | 合計                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               | 0 | 4 |
| 4. | 教學方式   | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上課程主要及補充教材<br><input checked="" type="checkbox"/> 2. 提供線上非同步教學<br><input checked="" type="checkbox"/> 3. 有線上教師或線上助教<br><input type="checkbox"/> 4. 提供面授教學，次數：0次，總時數：0小時<br><input checked="" type="checkbox"/> 5. 提供線上同步教學，次數：4次，總時數：4小時<br><input type="checkbox"/> 6. 其它：                                 |                               |   |   |
| 5. | 學習管理系統 | 1. 提供給系統管理者進行學習管理系統資料庫管理<br><input checked="" type="checkbox"/> 個人資料<br><input checked="" type="checkbox"/> 課程資訊<br><input checked="" type="checkbox"/> 其他相關資料管理功能<br>2. 提供教師(助教)、學生必要之學習管理系統功能<br><input checked="" type="checkbox"/> 最新消息發佈、瀏覽<br><input checked="" type="checkbox"/> 教材內容設計、觀看、下載<br><input checked="" type="checkbox"/> 成績系統管理及查詢 |                               |   |   |

| 項次 | 項目                         | 內容                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |      |    |   |                            |      |
|----|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|----|---|----------------------------|------|
|    |                            | <input checked="" type="checkbox"/> 進行線上測驗、發佈<br><input checked="" type="checkbox"/> 學習資訊<br><input checked="" type="checkbox"/> 互動式學習設計(聊天室或討論區)<br><input checked="" type="checkbox"/> 各種教學活動之功能呈現<br><input type="checkbox"/> 其他相關功能                                                    |    |      |    |   |                            |      |
| 6. | 師生互動討論方式                   | cyjlin@mail.ncku.edu.tw<br><input checked="" type="checkbox"/> 很抱歉本課程無法加簽！<br><input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 依成大規定，「通識課程」只能由學生自己在選課系統中選到，或抽籤抽到，授課教師沒有權限幫大家加簽。因此有興趣者需自行選課，或自行詢問通識中心有無其他辦法。謝謝您~                                                     |    |      |    |   |                            |      |
| 7. | 作業繳交方式                     | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上說明作業內容<br><input checked="" type="checkbox"/> 2. 線上即時作業填答<br><input checked="" type="checkbox"/> 3. 作業檔案上傳及下載<br><input checked="" type="checkbox"/> 4. 線上測驗<br><input checked="" type="checkbox"/> 5. 成績查詢<br><input type="checkbox"/> 6. 其他做法 |    |      |    |   |                            |      |
| 8. | 成績評量方式                     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>序號</th><th>評量方式</th><th>分配</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>其他(others)<br/>( (作業與測驗等) )</td><td>100%</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                          | 序號 | 評量方式 | 分配 | 1 | 其他(others)<br>( (作業與測驗等) ) | 100% |
| 序號 | 評量方式                       | 分配                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |      |    |   |                            |      |
| 1  | 其他(others)<br>( (作業與測驗等) ) | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |      |    |   |                            |      |
| 9. | 上課注意事項                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |      |    |   |                            |      |