

南臺科技大學 105 學年度第一學期

「失敗與成功之探索」 課程教學日誌

單元主題	壓力與時間管理	主講人	楊子震
		隨堂 TA	郭宇羚、黃仁毅、周德官
填表人	黃仁毅	上課日期	105/11/2
課堂紀要	<p>一、本次授課為壓力與時間管理心理諮商講座。</p> <p>二、本週心理諮商講座由張瓊方心理諮商師蒞臨本班授課。</p> <p>三、心理諮商師準備生活事件壓力量表，讓同學透過量表來認識自己與如何排解自我壓力。</p>		
工作檢討	<p>一、心理諮商師講解如何改變壓力對你影響，承認並且接納自我感受，找出自己最擔心的部分。</p> <p>二、TA 應領導學生思考，使學生討論時可以有更多發揮空間，相互激盪出不同的火花。</p> <p>三、師生之間互動，讓課堂中更多元、豐富化的課程，可以讓授課同學有深層的腦力思考。</p> <p>四、各組有部分組員較為安靜不善於回答問題及討論，下次討論時會先給同學幾個討論的主題，引導同學思考再藉由互動式的方式來進行討論。</p>		



