

## 南台科技大學 98 學年度第 2 期課程資訊

課程名稱	職場與壓力管理
課程編碼	70D23801
系所代碼	07
開課班級	四技企管四甲 四技企管四乙
開課教師	魏虎嶺 伍家德 方妙玲
學分	3.0
時數	3
上課節次地點	四 5 6 7 教室 S314
必選修	選修
課程概述	本課程主要針對未來職場新鮮人，在就業初期階段所可能面臨到的求職及工作上的權益與問題進行探討。透過課程中的討論與學習，希望能使即將畢業的學生在投入職場時，能在工作應徵、工作權益保障，和工作環境的人事互動上有更完善的準備。
課程目標	1.建立同學完善的就業應徵準備活動 2.提供同學應徵及就業後的工作權益法規的理解 3.培養同學就業初期階段之工作投入及人際關係的能力
課程大綱	就業應徵階段的相關議題：方妙玲 老師 前程規劃/履歷資料整理/應徵面試技巧 工作權益保障的相關規範：魏虎嶺 老師 勞動基準法/性別平等工作法 職場工作態度與人際關係：伍家德 老師 情緒與壓力管理/人際關係/上司及同事管理/自我管理
英文大綱	就業應徵階段的相關議題：方妙玲 老師 前程規劃/履歷資料整理/應徵面試技巧 工作權益保障的相關規範：魏虎嶺 老師 勞動基準法/性別平等工作法 職場工作態度與人際關係：伍家德 老師 情緒與壓力管理/人際關係/上司及同事管理/自我管理
教學方式	課堂教授,分組討論,口頭報告,
評量方法	作業／習題練習,實作評量,口頭報告,課堂討論,課程參與度(出席率),
指定用書	不訂書
參考書籍	1.阿爾伯特.哈伯德，態度決定一切，喬木書房 2.丹尼斯.魏特利和芮妮.薇特，樂在工作，天下文化 3.理查.J.萊德和戴維.A.沙匹羅，做你愛做而不是你該做的工作，奧林文化

	4.史蒂芬.柯維，與成功有約，天下文化
先修科目	以畢業班學生為主,非畢業班學生不要選修本課程
教學資源	教師 PPT
注意事項	<p>1.學生與職場工作者都應扮演好其當下的角色，而這都需要個人能自我要求且願意承諾，故期望所有選修本課程的同學都能帶著熱誠的態度、愉快的心情，全心投入課程的討論。</p> <p>2.成績評量會規類成校方的平常/期中/期末三大部份,但比重會做調整(因系統上無法變動,將在第 1 次上課時公告本課程的各項評量分配必例)</p> <p>3.本課程將融合行動導向/問題解決導向學習方式,嘗市將課堂學習和職場工作進行聯結,故修讀本課程同學應抱持著已經在工作的心態來進行本課程所有的活動.</p>
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	