

南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	職場壓力管理
課程編碼	1FQ00A01
系所代碼	12
開課班級	碩專教評一甲
開課教師	李金泉
學分	3.0
時數	3
上課節次地點	日 2 3 4 教室 N107
必選修	選修
課程概述	讓學生瞭解健康職場的意義與內涵，以及工作壓力的相關理論模式及來源，進而管理及預防職場工作壓力的策略。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解健康職場的意義與內涵。 2.探索工作壓力的理論。 3.瞭解工作壓力的成本、影響、成因。 4.探索壓力風險管理的相關技術。
課程大綱	健康職場的定義與特性 為何及如何建立健康的職場 工作壓力對組織的成本 工作壓力的效應 影響工作壓力的相關因素 工作壓力的理論與模式 工作壓力與健康的關係 工作壓力的來源 管理及預防職場工作壓力的策略 職場壓力風險管理 職場霸凌的探析
英文大綱	What is a Healthy Workplace Characteristics of Healthy Workplace Why Create a Health workplace How Can a Healthy Workplace be Created What Stress Costs Your Organization The Effects of Stress Factors Impacting Stress What Causes Stress Work-Related Stress Health Impacts of Work Stress

	Major Modles of Work Stress Source of Work Stress Strategies to Manage Stress in the Workplace
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	
先修科目	無
教學資源	
注意事項	
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	