

ewant 跨校通識數位課程資訊表（2023.02 版）

※此表格由參與跨校通識數位課程計畫、提供跨校選修通識教育學分課程的教師於正式開課前填寫，所填資料將做為安排跨校通識教育學分課程之依據。

執行單位：國立陽明交通大學 高等教育開放資源研究中心

開課學期	112 學年度第 1 學期			
*開課學校	國立陽明交通大學			
*通識課程名稱	學會學：學習之道			
*通識英文課名	Learning how to learn			
*平台課程名稱¹	學會學：學習之道			
*開課時間	2023 年 09 月 25 日 - 2023 年 12 月 31 日			
*課程規劃摘要	課程摘要	本課程將帶領你一起了解大腦，認識我們的學習方式，進而找出適合我們學習的方法。 本課程為 Coursera 平台上百萬人選修的 Learning how to Learn 所改編而成，是由美國奧克蘭大學工業系統工程學系的 Barbara Oakley 教授、加州 Salk 生物研究院 Terry Sejnowski 教授、上海神經科學研究所的蒲慕明院士教授、國立陽明交通大學教育研究所的陳鏗任教授，四位老師根據華人的文化脈絡進行改編擴展而成。四位老師將從腦神經科學和認知心理的知識出發，提供有效的學習方法，並分享立即可用的具體步驟。這門課，要讓你領會學習是什麼；瞭解自己的學習動機與成敗歸因；找到好的作法來加強吸收知識；運用高效的閱讀策略與讀書方法；最後從教學相長中，看見自學的重要價值。		
	課程目標	1. 學到學習方法及支撐該方法的研究證據與原理 2. 分享自身的學習策略並欣賞他人的有效做法 3. 有效操作學習策略並應用於自身的學習 領悟「學會學習」對人生的長期助益		
	授課教師	陳鏗任（中文課程主講） Barbara Oakley、Terrence Sejnowski、蒲慕明共同授課		
	建議學分²	2 學分	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">課 程 領 域</td> <td>心理</td> </tr> </table>	課 程 領 域
課 程 領 域	心理			

¹ 「通識課程名稱」係建議選課學校送交校內課程審議委員會以及登錄於校內課程系統的正式課程名稱，若實際在 ewant 育網平台開課之課程名稱不同，請於「平台課程名稱」說明。

² 課程影音時數為 10 小時以下的磨課師課程建議為 1 學分，影音時數為 10 小時以上的課程建議為 2 學分，另須搭配師生互動討論、測驗及其他線上學習活動，以滿足每學分至少授課 15 小時之原則。

課程影音 時數	<u>16</u> 小時	線上 評量	☒ 線上測驗 <u>10</u> 次，共 <u>10</u> 小時 ☒ 線上作業 <u>1</u> 次，共 <u>3</u> 小時										
師生互動	☒ 討論區 <u> </u> 次，共 <u>7</u> 小時 ☐ 直播 <u> </u> 次，共 <u> </u> 小時	實體 活動	☐ 實體期末測驗， <u> </u> 小時 （由選課學校協助安排考試地點） ☐ 可配合實體面授課程 1 次 （選課學校邀請授課教師前往）										
評分標準	課程通過成績：60 分，滿分：100 分 線上平時測驗：佔總成績 30 % 線上討論區：佔總成績 14 %。 線上期末考：佔總成績 16 % 期末榮譽作業：佔總成績 40%												
課程主題	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="584 831 743 880">週次</th><th data-bbox="743 831 1425 880">主題/課程內容</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="584 880 743 1122">第 1 週</td><td data-bbox="743 880 1425 1122"> 學習是什麼？ 大腦如何學習？ 學習與記憶的神經機制 專注模式與發散模式 大腦怎麼處理資訊？ </td></tr> <tr> <td data-bbox="584 1122 743 1503">第 2 週</td><td data-bbox="743 1122 1425 1503"> 遺忘與增強記憶 什麼是記憶？ 加強記憶的策略與工具 -- 建構有意義的記憶群組和記憶宮殿技巧 -- 記憶鞏固與遺忘曲線 -- 數位閃示卡刺激你複習即將遺忘的內容 -- 注意力與專注力 -- 降低你的認知負荷 </td></tr> <tr> <td data-bbox="584 1503 743 1883">第 3 週</td><td data-bbox="743 1503 1425 1883"> 學習動機與和記憶組塊 建立有用的記憶組塊 為什麼我們想學？ -- 追求成功還是避免失敗？ -- 什麼激勵了你？ -- 自我意識的發展 -- 信心與自我效能 -- 歸因與成就 </td></tr> <tr> <td data-bbox="584 1883 743 2132">第 4 週</td><td data-bbox="743 1883 1425 2132"> 如何打敗拖延和建立好習慣 打敗拖延症 建立好習慣：大腦的節能機制 -- 睡眠對學習的重要性 -- 利用你的殭屍意識來幫助自己 </td></tr> </tbody> </table>			週次	主題/課程內容	第 1 週	學習是什麼？ 大腦如何學習？ 學習與記憶的神經機制 專注模式與發散模式 大腦怎麼處理資訊？	第 2 週	遺忘與增強記憶 什麼是記憶？ 加強記憶的策略與工具 -- 建構有意義的記憶群組和記憶宮殿技巧 -- 記憶鞏固與遺忘曲線 -- 數位閃示卡刺激你複習即將遺忘的內容 -- 注意力與專注力 -- 降低你的認知負荷	第 3 週	學習動機與和記憶組塊 建立有用的記憶組塊 為什麼我們想學？ -- 追求成功還是避免失敗？ -- 什麼激勵了你？ -- 自我意識的發展 -- 信心與自我效能 -- 歸因與成就	第 4 週	如何打敗拖延和建立好習慣 打敗拖延症 建立好習慣：大腦的節能機制 -- 睡眠對學習的重要性 -- 利用你的殭屍意識來幫助自己
週次	主題/課程內容												
第 1 週	學習是什麼？ 大腦如何學習？ 學習與記憶的神經機制 專注模式與發散模式 大腦怎麼處理資訊？												
第 2 週	遺忘與增強記憶 什麼是記憶？ 加強記憶的策略與工具 -- 建構有意義的記憶群組和記憶宮殿技巧 -- 記憶鞏固與遺忘曲線 -- 數位閃示卡刺激你複習即將遺忘的內容 -- 注意力與專注力 -- 降低你的認知負荷												
第 3 週	學習動機與和記憶組塊 建立有用的記憶組塊 為什麼我們想學？ -- 追求成功還是避免失敗？ -- 什麼激勵了你？ -- 自我意識的發展 -- 信心與自我效能 -- 歸因與成就												
第 4 週	如何打敗拖延和建立好習慣 打敗拖延症 建立好習慣：大腦的節能機制 -- 睡眠對學習的重要性 -- 利用你的殭屍意識來幫助自己												

			--製造頓悟
		第 5 週	有效的閱讀與寫作 --閱讀的學習機制 --知識類文本的閱讀策略 --文學類文本和圖表的閱讀策略 --寫作即創造 --大腦的可塑性
		第 6 週	高效率讀書與應試方法 讀書的正念與誤念 --真正學習復興：釋放你的學習潛力 --編造生動的視覺比喻或具體類比 --能力錯覺-自我感覺良好 --過度學習、抑制、思維定勢、與交錯練習 --幼兒的腦發育與關鍵期 應考小錦囊 --考前檢核表 --先難後易法則 --戰勝考試的有效策略
		第 7 週	教學相長：學到自學的價值 --不必羨慕天才 --改變思維，轉變人生 --團隊合作的價值
		第 8 週	榮譽作業 「教會別人怎麼學」的小專案計畫。
註：依據「 專科以上學校遠距教學實施辦法 」，遠距教學課程授課時數，包括課程講授、師生互動討論、測驗及其他學習活動之時數。			
*課程開放限制	☒ 開放：課程同時開放給「通識學分生」與「一般民眾」		
*跨校採計限制	➤ 是否限制選修課程人數或學校地區： ☒ 不限		
*其他事項	➤ 開放課程試讀影片？ ☒ 開放 課程簡介 1 、 課程簡介 2 ➤ 開放畢業生要求提前結算成績？ ☒ 不提前計算 ➤ 指定教科書： ☒ 無		