

淡江大學 105 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	正念減壓與正念認知治療	授課 教師	楊明磊 MING-LEI YANG
	MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION AND MBCT		
開課系級	教心二碩士班 A	開課 資料	選修 單學期 2學分
	TDCXM2A		
系（ 所 ） 教 育 目 標			
一、培養具有教育心理與諮商專業之實務工作者。 二、提供學理與研究能力之專業訓練。 三、增強學生專業知能在各級學校、社區心理中心及各相關機構之應用。 四、藉由教育心理與諮商跨領域之結合，提昇學生就業競爭力。 五、整合理論與實務，進而拓展師生多元之視野。 六、培養學生具備獲取專業證照之知能。			
系（ 所 ） 核 心 能 力			
A. 具備教育心理與諮商的專業知識。 B. 從事教育心理與諮商研究的能力。 C. 從事教育心理與諮商專業實務的能力。 D. 具備教育心理與諮商的專業倫理素養。			
課程簡介	學習正念的理論與方法		
	learning theories and skills of mindfulness		

本課程教學目標與目標層級、系(所)核心能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「系(所)核心能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應其「系(所)核心能力」。單項教學目標若對應「系(所)核心能力」有多項時，則可填列多項「系(所)核心能力」。
(例如：「系(所)核心能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列。)

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	系(所)核心能力
1	學習正念理論	learning theories of mindfulness	C2	A
2	學習正念技術	learning skills of mindfulness	P3	C

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	學習正念理論	講述、討論	報告
2	學習正念技術	講述、討論	實作、報告

本課程之設計與教學已融入本校校級基本素養			
淡江大學校級基本素養		內涵說明	
◇	全球視野	培養認識國際社會變遷的能力，以更寬廣的視野了解全球化的發展。	
◇	資訊運用	熟悉資訊科技的發展與使用，並能收集、分析和妥適運用資訊。	
◇	洞悉未來	瞭解自我發展、社會脈動和科技發展，以期具備建構未來願景的能力。	
◇	品德倫理	了解為人處事之道，實踐同理心和關懷萬物，反省道德原則的建構並解決道德爭議的難題。	
◇	獨立思考	鼓勵主動觀察和發掘問題，並培養邏輯推理與批判的思考能力。	
◆	樂活健康	注重身心靈和環境的和諧，建立正向健康的生活型態。	
◇	團隊合作	體察人我差異和增進溝通方法，培養資源整合與互相合作共同學習解決問題的能力。	
◇	美學涵養	培養對美的事物之易感性，提升美學鑑賞、表達及創作能力。	
授 課 進 度 表			
週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	106/02/13~ 106/02/19	課程導論、學生分組	
2	106/02/20~ 106/02/26	第二部-1 長式：身體	
3	106/02/27~ 106/03/05	228放假	
4	106/03/06~ 106/03/12	第二部-2 長式：反思	
5	106/03/13~ 106/03/19	第二部-3 長式：情緒	
6	106/03/20~ 106/03/26	第二部-4 長式：注意力	
7	106/03/27~ 106/04/02	第二部-5 長式：溫柔	
8	106/04/03~ 106/04/09	教學行政觀摩	
9	106/04/10~ 106/04/16	第二部-6 長式：習慣	
10	106/04/17~ 106/04/23	第三部-1 短式：身體	
11	106/04/24~ 106/04/30	第三部-2 短式：反思	
12	106/05/01~ 106/05/07	第三部-3 短式：情緒	

13	106/05/08~ 106/05/14	第三部-4 短式：注意力	
14	106/05/15~ 106/05/21	第三部-5 短式：溫柔	
15	106/05/22~ 106/05/28	第三部-6 短式：習慣	
16	106/05/29~ 106/06/04	端午節放假	
17	106/06/05~ 106/06/11	課程統整	
18	106/06/12~ 106/06/18	期末考週：交報告	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦、投影機	
教材課本		Dr. Patricia C. Broderick (2016,05) 。 Learning to Breathe: A Mindfulness Curriculum for Adolescents to Cultivate Emotion Regulation, Attention, and Performance. 台北：橡實文化	
參考書籍		派翠西亞·柏德芮克 (黃麟涓,呂孟樺譯) (2016,05) 。老師，帶領我們靜心吧：化解青少年憤怒、憂鬱、焦慮不安，打造正念校園的「L2B學習呼吸課程」。台北：橡實文化	
批改作業 篇數		1 篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）	
學期成績 計算方式		◆出席率： % ◆平時評量：100.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈 〉： %	
備 考		「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。	