

淡江大學 108 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	實體課程 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。			
本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重			
A. 具備教育心理與諮商的專業知識。(比重：50.00) C. 從事教育心理與諮商專業實務的能力。(比重：50.00)			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
6. 樂活健康。(比重：50.00) 8. 美學涵養。(比重：50.00)			
課程簡介	學習正念的理論與方法		
	learning theories and skills of mindfulness		

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。

- 一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。
- 二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)
1	學習正念理論	learning theories of mindfulness
2	學習正念技術	learning skills of mindfulness

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所) 核心能力	校級 基本素養	教學方法	評量方式
1	認知	A	6	討論	作業
2	技能	C	8	討論	作業

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	109/03/02~ 109/03/08	課程導論、學生分組	
2	109/03/09~ 109/03/15	正念減壓與夢念認知治療理論01	
3	109/03/16~ 109/03/22	正念減壓與夢念認知治療理論02	
4	109/03/23~ 109/03/29	正念減壓與正念認知實務01	
5	109/03/30~ 109/04/05	正念減壓與正念認知實務02	
6	109/04/06~ 109/04/12	正念減壓與正念認知實務03	
7	109/04/13~ 109/04/19	正念減壓與正念認知實務04	
8	109/04/20~ 109/04/26	正念減壓與正念認知實務05	
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考週，正念減壓與正念認知實務06	
10	109/05/04~ 109/05/10	正念減壓與正念認知實務07	
11	109/05/11~ 109/05/17	正念減壓與正念認知實務08	
12	109/05/18~ 109/05/24	正念減壓與正念認知實務09	

13	109/05/25~ 109/05/31	正念減壓與正念認知實務10	
14	109/06/01~ 109/06/07	正念減壓與正念認知實務11	
15	109/06/08~ 109/06/14	正念減壓與正念認知實務12	
16	109/06/15~ 109/06/21	課程統整	
17	109/06/22~ 109/06/28	期末考週：交報告	
18	109/06/29~ 109/07/05	教師彈性補充教學：交報告	
修課應 注意事項	「正念減壓與正念認知治療」分組名單 03/10 洪本訓 楊晟瑞 03/17 林非影 鄭之茵 簡均蓉 03/24 鍾筱涵 林旻萱 林融滋 03/31 黃宇菖 鍾興羽 吳思翰 04/07 黃卉淇 林雨萱 李品玟 04/14 柯沛均 蔡尚君 黃譯鋒 04/21 郭詠珍 沈千陽 04/28 陳志宇 簡慈瑩 05/05 余衍孝 曾羿勳 蔡妍昕 05/12 吳梓晴 梁淳雅 05/19 劉守恆 陳洵豪 張儷庭 05/26 黃詩敏 06/02 耿寧 劉雅虔 蔡秉諺 06/09		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材	自編教材		
參考文獻	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 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		
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：https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。		