

國立中正大學通識教育課程教學大綱

開課學年度/學期	115 學年度第 1 學期																																																						
課程名稱 (中文)	認識睡眠																																																						
課程名稱 (英文)	Realize Your Sleep																																																						
課 碼	7401008	學分數	2																																																				
授 課 方 式	請勾選(可複選)： ☒ 課堂講授 ☐ 網路教學 ☒ 分組討論 ☐ 校外教學 ☐ 其他_____																																																						
教學目標及範圍	1. 睡眠基礎科學知識的介紹與討論。 2. 建立正確的睡眠健康觀念。 3. 具備測量與檢視個人主觀睡眠型態的能力。 4. 思索並選擇落實優質的睡眠行為。																																																						
授 課 大 綱 (週次表及每週課程詳細內容說明)	**上課時間為 10:10-12:00；上課教室為社科院一館 430 教室。 授課教師：蔡玲玲 (psyllt@ccu.edu.tw) 助教：未定 **加退選期間課程出席提醒：加退選期間無論是否已在修課名單上，選修本課程之學生須在開學第一週即出席上課並參加睡眠知識測驗學期初測驗。若未提出考試假假單而缺考，睡眠知識測驗學期初測驗成績計為零分。 **睡眠日誌紀錄及各項問卷施測未依課程進度完成，該次報告計為零分。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>日期</th><th>週次</th><th>主題 [教科書章節]</th><th>課後習作/準備</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9/7</td><td>1</td><td>課程內容介紹、睡眠知識初測、睡眠的定義、睡眠日誌介紹[3]</td><td>睡眠日誌紀錄練習</td></tr> <tr> <td>9/14</td><td>2</td><td>睡眠記錄與睡眠期</td><td>睡眠日誌正式紀錄第 1 週</td></tr> <tr> <td>9/21</td><td>3</td><td>好眠三因子_1 [2,5,13,15,16]</td><td>睡眠日誌正式紀錄第2週</td></tr> <tr> <td>9/28</td><td>4</td><td>孔子誕辰紀念日</td><td>睡眠日誌上傳(10/5前完成) 線上睡眠問卷填寫(10/5前完成)</td></tr> <tr> <td>10/5</td><td>5</td><td>好眠三因子_2 [2,5,13,15,16]</td><td>課堂警覺度作業測量</td></tr> <tr> <td>10/12</td><td>6</td><td>睡眠檢視</td><td>個人睡眠型態分析報告上傳(10/19)</td></tr> <tr> <td>10/19</td><td>7</td><td>睡眠保健[13,15-16]</td><td>睡眠改善計畫與追蹤指標填寫(10/26)</td></tr> <tr> <td>10/26</td><td>8</td><td>臺灣光復節暨金門古寧頭大捷紀念日補假</td><td></td></tr> <tr> <td>11/02</td><td>9</td><td>睡眠調整規劃與執行</td><td>調整睡眠改善計畫與追蹤指標</td></tr> <tr> <td>11/09</td><td>10</td><td>優質睡眠的重要[1,2,6-8]</td><td>睡眠改善計畫執行第1週 第1週追蹤指標填寫(11/16)</td></tr> <tr> <td>11/16</td><td>11</td><td>睡眠的個體差異[5]</td><td>睡眠改善計畫執行第 2 週 第 2 週追蹤指標填寫(11/23)</td></tr> <tr> <td>11/23</td><td>12</td><td>睡眠困擾(一)：失眠[5,12,14]</td><td>睡眠改善計畫執行第 3 週 第 3 週追蹤指標填寫(11/30)</td></tr> </tbody> </table>			日期	週次	主題 [教科書章節]	課後習作/準備	9/7	1	課程內容介紹、睡眠知識初測、睡眠的定義、睡眠日誌介紹[3]	睡眠日誌紀錄練習	9/14	2	睡眠記錄與睡眠期	睡眠日誌正式紀錄第 1 週	9/21	3	好眠三因子_1 [2,5,13,15,16]	睡眠日誌正式紀錄第2週	9/28	4	孔子誕辰紀念日	睡眠日誌上傳(10/5前完成) 線上睡眠問卷填寫(10/5前完成)	10/5	5	好眠三因子_2 [2,5,13,15,16]	課堂警覺度作業測量	10/12	6	睡眠檢視	個人睡眠型態分析報告上傳(10/19)	10/19	7	睡眠保健[13,15-16]	睡眠改善計畫與追蹤指標填寫(10/26)	10/26	8	臺灣光復節暨金門古寧頭大捷紀念日補假		11/02	9	睡眠調整規劃與執行	調整睡眠改善計畫與追蹤指標	11/09	10	優質睡眠的重要[1,2,6-8]	睡眠改善計畫執行第1週 第1週追蹤指標填寫(11/16)	11/16	11	睡眠的個體差異[5]	睡眠改善計畫執行第 2 週 第 2 週追蹤指標填寫(11/23)	11/23	12	睡眠困擾(一)：失眠[5,12,14]	睡眠改善計畫執行第 3 週 第 3 週追蹤指標填寫(11/30)
日期	週次	主題 [教科書章節]	課後習作/準備																																																				
9/7	1	課程內容介紹、睡眠知識初測、睡眠的定義、睡眠日誌介紹[3]	睡眠日誌紀錄練習																																																				
9/14	2	睡眠記錄與睡眠期	睡眠日誌正式紀錄第 1 週																																																				
9/21	3	好眠三因子_1 [2,5,13,15,16]	睡眠日誌正式紀錄第2週																																																				
9/28	4	孔子誕辰紀念日	睡眠日誌上傳(10/5前完成) 線上睡眠問卷填寫(10/5前完成)																																																				
10/5	5	好眠三因子_2 [2,5,13,15,16]	課堂警覺度作業測量																																																				
10/12	6	睡眠檢視	個人睡眠型態分析報告上傳(10/19)																																																				
10/19	7	睡眠保健[13,15-16]	睡眠改善計畫與追蹤指標填寫(10/26)																																																				
10/26	8	臺灣光復節暨金門古寧頭大捷紀念日補假																																																					
11/02	9	睡眠調整規劃與執行	調整睡眠改善計畫與追蹤指標																																																				
11/09	10	優質睡眠的重要[1,2,6-8]	睡眠改善計畫執行第1週 第1週追蹤指標填寫(11/16)																																																				
11/16	11	睡眠的個體差異[5]	睡眠改善計畫執行第 2 週 第 2 週追蹤指標填寫(11/23)																																																				
11/23	12	睡眠困擾(一)：失眠[5,12,14]	睡眠改善計畫執行第 3 週 第 3 週追蹤指標填寫(11/30)																																																				

	11/30	13	睡眠困擾(一)：失眠 [5,12,14]	睡眠改善計畫執行第 4 週 第 4 週追蹤指標填寫(12/07)
	12/7	14	睡眠困擾(二)：清醒與睡眠 行為的錯置 [12]	睡眠日誌紀錄第 1 週 分組(每組1-4人)；準備小組報 告
	12/14	15	睡眠困擾(三)：年齡和性別 因素[5, 12, 14]	睡眠日誌紀錄第 2 週 準備小組報告 小組簡報上傳(12/20)
	12/21	16	小組報告和討論 I	睡眠日誌上傳(12/28) 線上睡眠問卷填寫(12/28)
	12/28	17	小組報告和討論 II	準備睡眠知識測驗
	1/4	18	期末睡眠知識測驗 睡眠改善計畫執行成果討論	

每週課程詳細內容說明：

第一週：課程內容簡介、睡眠知識初測、討論睡眠的定義、睡眠日誌使用說明

第二週：討論睡眠的主觀感受與客觀測量方式、睡眠分期與特徵

第三~五週：討論睡眠生理、日夜節律、促醒刺激控制等三因子如何決定睡眠量和睡眠品質

第六週：討論如何檢視睡眠日誌資料、線上睡眠問卷資料意義解說

第七週：討論好眠三因子原理對應之優質睡眠行為與睡眠環境

第九週：討論睡眠需求評估方式、睡眠改善目標與執行規劃、睡眠調整的難題應對討論

第十週：討論睡眠的生理與心理功能

第十一週：討論出生至老年的睡眠變化、基因和環境互動影響個體睡眠

第十二~三週：討論睡眠障礙中的夜晚失眠和白天困倦的問題

第十四週：討論睡眠中出現類清醒行為或清醒中出現類睡眠行為的問題

第十五週：討論不同年齡層和性別的主要睡眠問題

第十六~七週：分組口頭報告(每組報告 10 分鐘、提問與回應 5 分鐘)：擇一社群媒體中和睡眠相關的新聞或議題引用所學睡眠知識進行剖析與討論

第十八週：廣泛睡眠知識測驗、分享討論睡眠改善計畫執行成果

**課後習作進度說明：

睡眠日誌上傳、線上睡眠問卷填寫、報告/簡報上傳、指標填寫等之截止日期標示於括弧內，截止時間為下午五點。

參考資料

(請尊重智慧財產權，不得非法影印教師指定之教科書籍)

教科書：

Matthew Walker. (2018) Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams.

Scribner Book Company. (博客來代理)。中譯本：姚若潔譯. (2019) 為什麼要睡覺?: 睡出健康與學習力. 夢出創意的科學; 遠見天下文化出版 [Why we sleep: the new science of sleep and dreams]. (中正圖書館藏書)

<https://ccu.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=182326> (電子版)

建議閱讀：

櫻井武 (2017) 睡眠的科學(最新修訂版)，中譯本：高慧芳譯 (2026)；晨星出版 ISBN：9786264203357

教科書及
延伸閱讀

	吳家碩/ 楊建銘 (2023) 身體喜歡你這樣睡: 睡眠心理師為所有人打造的好眠方案；商周出版 睡眠專家科普書籍： Carlos H. Schenck. (2007) Sleep. Avery. ISBN-10: 1583332707(中正圖書館藏書) William C. Dement and Christopher Vaughan. (1999) The Promise of Sleep: a pioneer in sleep medicine explores the vital connection between health, happiness, and a good night's sleep. Random House; Delacorte Press. (中正圖書館藏書) 其他： 中正大學心理學系睡眠實驗室網頁(由心理學系網頁點選本課程授課教師) eCourse2 教學課程系統本課程網頁資料
評 量 方 式	請勾選(可複選)，並填寫類別： ☒ 課堂參與 <u>A</u> 類 ☒ 期 初 考 <u>B</u> 類 ☒ 期 末 考 <u>B</u> 類 ☒ 小組報告 <u>D</u> 類 ☒ 小組討論 <u>D</u> 類 ☒ 書面報告 <u>C</u> 類 ☒ 課後作業 <u>C</u> 類 ☐ 平時測驗 <u> </u> 類 ☒ 心得分享 <u>C</u> 類 ☐ 學習紀錄 <u> </u> 類 ☐ 專題創作 <u> </u> 類 ☐ 其他 <u> </u> 類 A 類佔 <u>20</u> %；B 類佔 <u>30</u> %；C 類佔 <u>30</u> %；D 類佔 <u>20</u> % 說明： A. 課堂討論a(含出席率) 20% B. 睡眠知識測驗(學期初、學期末) 30% C. 課後習作與報告 30% D. 小組報告與討論d 20% a.請自行至eCourse2教學課程系統本課程網頁下載列印個人課堂參與討論單。課堂發言後請填寫討論單並當日繳交。 d.小組報告與討論含教師/助教評量 40%、小組互評 30%、提問品質與次數 30%
與聯合國永續發展目標(SDGs)及細項之對應	目標: <u>3</u> 細項: <u>3.4 、 3.6</u> 目標: <u> </u> 細項: <u> </u> 目標: <u> </u> 細項: <u> </u>

核心能力指標設定	通識課程 核心能力指標 (請勾選主要的 3-5 項)	說明	課程能培養學生此項核心能力者請打 ✓
	(1)思考與創新	能夠進行獨立性、批判性、系統性或整合性等面向的思考，或能以創意的角度來思考新事物。	✓
	(2)道德思辨與實踐	能夠對於社會、文化中相關的倫理或道德議題，進行明辨、慎思與反省，或能實踐在日常生活中。	✓
	(3)生命探索與生涯規劃	能夠主動探索自我的價值或生命的真諦，或能具體實踐在自我生涯的規劃或發展。	✓
	(4)公民素養與社會參與	能夠尊重民主與法治的精神、關心公共事務及議題，或能參與社會事務及議題的討論與決策。	✓
	(5)人文關懷與環境保育	能夠具備同理、關懷、尊重、惜福等人文素養，或能擴及到更為廣泛的環境及生態議題。	✓
	(6)溝通表達與團隊合作	能夠善用各種不同的表達方式進行有效的人際溝通，或能理解組織運作，與他人完成共同的事物或目標。	✓
	(7)國際視野與多元文化	能夠了解國際的情勢與脈動，具備廣博的世界觀，或能尊重或包容不同文化間的差異。	✓
	(8)美感與藝術欣賞	能夠領略各種知識、事物或領域中的美感內涵，或能據此促成具美感內涵之實踐力。	
	(9)問題分析與解決	能夠透過各種不同的方式發現問題，解析問題，或能進一步透過思考以有效解決問題。	✓
授課教師資料	姓名：蔡玲玲 ☒ 專任教師 學系(所，中心)：心理學系 職稱：教授 ☐ 兼任教師 服務單位： 職稱： 學經歷： 美國芝加哥大學生物心理學博士 中央研究院生物醫學研究所博士後研究 專業領域：睡眠與日夜節律		
備註			