

國立中正大學課程大綱

National Chung Cheng University Syllabus

課號 course code	3154502	全英文授課 EMI	☐ 是 ☒ 否
課程類別 course type	☐ 1 資訊科技課程 ☒ 2 人文關懷課程 ☒ 3 跨領域課程 ☐ 4 競賽專題 ☐ 5 問題導向課程 ☐ 6 專題導向課程 ☐ 7 總整課程 ☐ 8 實作課程		
課程名稱 (中文) Chinese course name	睡眠管理		
課程名稱 (英文) English course name	Sleep Management		
學年/學期 academic year /semester	115/1	學分 credits	2
學系 (所) department	心理學系	必選修 required/selected	☐ 必修 ☒ 選修
上課時間 class hours	二 7, 8 (14:10-16:00)	上課地點 classroom	社科院一館 423 教室
教師 instructor	蔡玲玲	教師 email Instructor's email	psyllt@ccu.edu.tw
助教 teaching assistant	廖妍庭	助教 email TA's email	
先修科目或 先備能力 prerequisites	生理心理學 (一)、生理心理學 (二)、生理學緒論、生理學 (一)、生理學 (二) 至少一門及格。心理學系學士班高年級優先選課。		
課程概述 course descriptions	介紹睡眠生理心理學及睡眠異常成因的基礎知識，並藉由個人睡眠管理原則的討論及實作瞭解睡眠管理的要點，以進而應用所學於睡眠健康行為的推廣與促進。 **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。		
學習目標 learning objectives	1. 瞭解睡眠基礎科學知識 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. 思索並選擇優質的睡眠行為。 5. 成為睡眠健康觀念和行動傳播種子。		
教科書及參考書 textbooks and references	<u>(請尊重智慧財產權，不得非法影印教師指定之教科書籍。本課程所使用之問卷及量表，除了於課程學習期間的合理使用，請勿在未獲得授權前散播或使用。)</u>		

	指定教科書： 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.夢出創意的新科學 [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 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 Patrick McNamara. (2019) The Neuroscience of Sleep and Dreams. Cambridge University Press. (中正圖書館藏書) 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
--	--

教學要點概述	
教材編選 teaching materials	☒ 1 自製簡報(ppt) ☐ 2 課程講義 ☐ 3 自編教科書 ☐ 4 教學程式 ☐ 5 自製教學影片 ☒ 6 其他 期刊文獻
教學方法 teaching methods	☒ 1 講述 ☒ 2 小組討論 ☒ 3 學生口頭報告 ☒ 4 問題導向學習 ☐ 5 個案研究 ☒ 6 其他 自我睡眠評估和調整實作
評量工具 Evaluation tools	☒ 1 期初考 ☒ 2 期末考 ☒ 3 隨堂測驗 ☒ 4 隨堂作業 ☒ 5 課後作業 ☒ 6 期中報告 ☒ 7 期末報告 ☐ 8 專題報告 ☐ 9 評量尺規 ☐ 10 其他 學期成績評量項目： 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%
教學資源 teaching resources	☒ 1 課程網站 ☒ 2 教材電子檔供下載 ☐ 3 實習網站

與 SDGs 目標 的關聯 related to objectives of SDGs	☐SDG 1 終結貧窮 ☐SDG 2 消除飢餓 ☒SDG 3 健康與福祉 ☐SDG 4 優質教育 ☐SDG 5 性別平權 ☐SDG 6 淨水及衛生 ☐SDG 7 可負擔的潔淨能源 ☐SDG 8 合適的工作及經濟成長 ☐SDG 9 工業化、創新及基礎建設 ☐SDG 10 減少不平等 ☐SDG 11 永續城鄉 ☐SDG 12 責任消費及生產 ☐SDG 13 氣候行動 ☐SDG 14 保育海洋生態 ☐SDG 15 保育陸域生態 ☐SDG 16 和平、正義及健全制度 ☐SDG 17 多元夥伴關係 ☐無關聯																																									
教師 相關訊息 instructor's information																																										
每週課程內容 weekly scheduled contents																																										
	<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>9/8</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>9/15</td><td>2</td><td>睡眠記錄與睡眠期</td><td>1. 睡眠日誌正式紀錄第1週</td></tr> <tr> <td>9/22</td><td>3</td><td>好眠三因子_1 [2,5,13,15,16]</td><td>1. 睡眠日誌正式紀錄第2週</td></tr> <tr> <td>9/29</td><td>4</td><td>好眠三因子_2 [2, 5, 13, 15, 16]</td><td>睡眠日誌上傳(10/5前完成) 1. 線上睡眠問卷填寫(10/5前完成)</td></tr> <tr> <td>10/6</td><td>5</td><td>好眠三因子_3 [2,5,13,15,16]</td><td>1. 課堂警覺度作業測量</td></tr> <tr> <td>10/13</td><td>6</td><td>睡眠檢視</td><td>1. 個人睡眠型態分析報告上傳(10/19)</td></tr> <tr> <td>10/20</td><td>7</td><td>睡眠保健_1 [13,15-16]</td><td>1. 睡眠改善計畫與追蹤指標填寫 (10/26)</td></tr> <tr> <td>10/27</td><td>8</td><td>睡眠保健_2 [13,15-16]</td><td>1. 睡眠改善計畫與追蹤指標再檢視</td></tr> <tr> <td>11/03</td><td>9</td><td>睡眠調整規劃與執行</td><td>1. 調整睡眠改善計畫與追蹤指標</td></tr> </tbody> </table>	日期	週次	主題 [教科書章節]	課後習作/準備	9/8	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	9/15	2	睡眠記錄與睡眠期	1. 睡眠日誌正式紀錄第1週	9/22	3	好眠三因子_1 [2,5,13,15,16]	1. 睡眠日誌正式紀錄第2週	9/29	4	好眠三因子_2 [2, 5, 13, 15, 16]	睡眠日誌上傳(10/5前完成) 1. 線上睡眠問卷填寫(10/5前完成)	10/6	5	好眠三因子_3 [2,5,13,15,16]	1. 課堂警覺度作業測量	10/13	6	睡眠檢視	1. 個人睡眠型態分析報告上傳(10/19)	10/20	7	睡眠保健_1 [13,15-16]	1. 睡眠改善計畫與追蹤指標填寫 (10/26)	10/27	8	睡眠保健_2 [13,15-16]	1. 睡眠改善計畫與追蹤指標再檢視	11/03	9	睡眠調整規劃與執行	1. 調整睡眠改善計畫與追蹤指標	
日期	週次	主題 [教科書章節]	課後習作/準備																																							
9/8	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																																							
9/15	2	睡眠記錄與睡眠期	1. 睡眠日誌正式紀錄第1週																																							
9/22	3	好眠三因子_1 [2,5,13,15,16]	1. 睡眠日誌正式紀錄第2週																																							
9/29	4	好眠三因子_2 [2, 5, 13, 15, 16]	睡眠日誌上傳(10/5前完成) 1. 線上睡眠問卷填寫(10/5前完成)																																							
10/6	5	好眠三因子_3 [2,5,13,15,16]	1. 課堂警覺度作業測量																																							
10/13	6	睡眠檢視	1. 個人睡眠型態分析報告上傳(10/19)																																							
10/20	7	睡眠保健_1 [13,15-16]	1. 睡眠改善計畫與追蹤指標填寫 (10/26)																																							
10/27	8	睡眠保健_2 [13,15-16]	1. 睡眠改善計畫與追蹤指標再檢視																																							
11/03	9	睡眠調整規劃與執行	1. 調整睡眠改善計畫與追蹤指標																																							

11/10	10	優質睡眠的重要 [1,2,6-8]	睡眠改善計畫執行第1週 1. 第1週追蹤指標填寫(11/16)
11/17	11	睡眠的個體差異 [5]	睡眠改善計畫執行第2週 1. 第2週追蹤指標填寫(11/23)
11/24	12	睡眠困擾(一)：失眠[5,12,14]	睡眠改善計畫執行第3週 1. 第3週追蹤指標填寫(11/30)
12/01	13	睡眠困擾(一)：失眠[5,12,14]	睡眠改善計畫執行第4週 1. 第4週追蹤指標填寫(12/07)
12/8	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 1. 分組(每組1-4人)；準備小組報告
12/15	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 1. 小組簡報上傳(12/20)
12/22	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)
12/29	17	小組報告和討論II	準備睡眠知識測驗
1/5	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

第七~八週：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睏睡的問題

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)：擇一年齡層常見的不良睡眠健康行為問題設計促進睡眠健康行為執行的活動/宣導方案

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。

核心能力
core competencies

核心能力 Core competency		本課程與核心能力關聯強度 Degrees of related to core competencies				
		1	2	3	4	5
專業能力 Specific competency	專業能力 1 溝通與合作能力					√
	專業能力 2 敏銳					√
	專業能力 3 分析與整合					√
	專業能力 4 基本學識					√
	專業能力 5 專業倫理與操守					√
	專業能力 6 領導					√
	專業能力 7 應用					√
共通能力 General Competence	共通能力 1 思考與創新、道德思辨與實踐					√
	共通能力 2 生命探索與生涯規劃、公民素養與社會參與					√
	共通能力 3 人文關懷與環境保育、美感與藝術欣賞					√
	共通能力 4 溝通表達與團隊合作、國際視野與多元文化					√
	共通能力 5 問題分析與解決					√

註：關聯強度以五點量表標示，1 表示沒有關聯，5 表示非常有關聯。