

114 學年度第 1 學期臺北市政府教育局暨國立政治大學合作微課程專班 課程大綱

課程名稱	睡眠心理學：1/3 人生的心理學
開課單位	心理學系
授課教師	楊建銘
修課人數	100 人
上課時間	11 月 22 日(六)13:00-16:00
上課地點	國立政治大學綜合院館
學生圖像	對於心理學及睡眠科學有興趣者
課程概述	「睡眠心理學 (Sleep Psychology)」已在 2013 年正式成為美國心理學會認可的第 14 個專業心理學 (professional psychology) 的專科，將心理學運用在對於睡眠的瞭解以及臨床實務的運用上。本課程從生理、認知、發展、變態心理學等角度瞭解睡眠的現象，課程內容包含睡眠的基本生理運作、睡眠對情緒及記憶的影響、不同睡眠相關疾患的介紹、健康睡眠的促進方式等，期望帶領學習者認識自己的睡眠、獲得正確且有趣的睡眠知識，並能學以致用幫助自己擁有良好的睡眠。
一、學習目標&課綱核心素養	
本課程的目標在於讓學員能： 1. 瞭解正常睡眠的樣貌。 2. 瞭解睡眠的調控機制與影響因素。 3. 具備睡眠疾患之基本概念。 4. 熟悉維持健康睡眠以及促進優質睡眠的行為及心理策略。	
二、課程內容	
本課程從生理、認知、發展、變態心理學等角度瞭解睡眠的現象，課程內容包含睡眠的基本生理運作、睡眠對情緒及記憶的影響、不同睡眠相關疾患的介紹、健康睡眠的促進方式等，期望帶領學習者認識自己的睡眠、獲得正確且有趣的睡眠知識，並能學以致用幫助自己擁有良好的睡眠。	
三、上課方式及成果要求	
以老師授課為主，並鼓勵學生多提問及參與討論。	