

## 國立臺北教育大學「兒童正念教育」學分學程設置要點

經 104 年 04 月 14 日 103 學年度第 2 學期第 2 次系所務會議通過  
經 104 年 05 月 13 日 103 學年度第 2 學期第 3 次院務會議通過  
經 104 年 06 月 03 日 103 學年度第 2 學期第 2 次教務會議審議通過  
經 104 年 12 月 29 日 104 學年度第 1 學期第 3 次系所務會議修訂通過  
經 105 年 01 月 13 日 104 學年度第 1 學期第 4 次院務會議通過  
經 105 年 03 月 23 日 104 學年度第 2 學期第 1 次教務會議審議通過  
經 105 年 9 月 20 日 105 學年度第 1 學期第 1 次系所務會議修訂通過  
經 105 年 12 月 18 日 105 學年度第 1 學期第 3 次院務會議通過  
經 106 年 04 月 12 日 105 學年度第 2 學期第 1 次教務會議審議通過

### 一、學程名稱

本學程定名為「兒童正念教育學分學程」，依據「國立臺北教育大學學分學程設置辦法」設置。

### 二、設置宗旨

近年來，兒童的專注力問題及情緒、行為困擾日益增加，加上社會變遷快速、家庭與社會壓力增加，教師除了需要擴充學習以大腦實證研究為基礎的心智教育模式，以增進兒童的專注力與身心調適能力，教師本人也需要學習更有效的自我調適方法。正念教育是當今被研究證實可降低學習者憂鬱、焦慮症狀、改善睡眠、提升專注與覺察能力、增加情緒調適力與人際關係、同理心、及增進教學效能的有效方法。本學程旨在培育本校研究所學生成為未來正念教育特色專業實務人才，具足正念覺察、省思及自我調適的內控能力，而後引導其學習兒童正念教育的教學技巧與知能。

### 三、設置單位

教育學系生命教育碩士班/碩專班

### 四、課程規劃

依據上述設置宗旨，本學程分為核心課程與基礎課程兩類課群，以生命教育研究所之課程架構為基礎，規劃並開設以培育兒童正念教育師資專業人才為目標之課程。課程內容涵蓋正念減壓的理論與實務、正念禪修的基本理論、兒

童正念課程專題研究、心智與大腦身心醫學相關課程、及兒童正念實習等相關課程，課程規劃如下：

課程名稱	學分數	開課系所
<b>核心課程（至少 15 學分）</b>		
正念減壓實務與理論	3 學分(必)	(生命教育碩士班/碩專班)
正念教育與情緒調適專題研究	3 學分(必)	(生命教育碩士班/碩專班)
兒童正念課程專題研究	3 學分(必)	(*生命教育碩士班/碩專班 104 新增科目)
兒童正念教育實習	3 學分(必)	(*生命教育碩士班/碩專班 104 新增科目)
兒童正念效益的評量	3 學分	(*生命教育碩士班/碩專班 104 新增科目)
團體動力與團體輔導	3 學分	(*生命教育碩士班/碩專班 104 新增科目)
心智大腦與教育理論研究	3 學分	(教育創新與評鑑碩士班)
<b>基礎課程（至少 6 學分）</b>		
禪與靈性發展專題研究	3 學分	(生命教育碩士班/碩專班)
生命教育	3 學分	(生命教育碩士班/碩專班)
人格統整與靈性發展專題研究	3 學分	(生命教育碩士班/碩專班)
宗教與靈性發展專題研究	3 學分	(生命教育碩士班/碩專班)
靈性療癒專題研究	3 學分	(生命教育碩士班/碩專班)
瑜珈與靈性發展專題研究	3 學分	(生命教育碩士班/碩專班)
悲傷輔導專題	3 學分	(生命教育碩士班/碩專班)
災難與心理重建研究	3 學分	(生命教育碩士班/碩專班)
健康心理學專題研究	3 學分	(生命教育碩士班/碩專班)
健康教育專題研究	3 學分	(生命教育碩士班/碩專班)
自殺預防專題研究	3 學分	(生命教育碩士班/碩專班)

教育創新與評鑑的心理學研究 (新增)	3 學分	(教育創新與評鑑碩士班/碩專班)
創造力理論 (新增)	3 學分	(教育創新與評鑑碩士班/碩專班)
課程設計與發展研究 (新增)	2 學分	(教育創新與評鑑碩士班/碩專班)
高層次思考教學研究 (新增)	3 學分	(教育創新與評鑑碩士班/碩專班)
多元智能與教育研究 (新增)	3 學分	(教育創新與評鑑碩士班/碩專班)
自閉症專題研究	3 學分	(特殊教育學系)
情緒障礙組專題研究	3 學分	(特殊教育學系)
智能障礙組專題研究	3 學分	(特殊教育學系)
身心障礙學生創新教學專題研究	3 學分	(特殊教育學系)
神經心理學	3 學分	(特殊教育學系)
情意教學研究	3 學分	(課程與教學研究所)
幼兒生活與保育專題研究	3 學分	(幼兒與家庭教育學系)
幼兒社會情緒發展專題研究	3 學分	(幼兒與家庭教育學系)
幼兒認知發展專題研究	3 學分	(幼兒與家庭教育學系)
兒童福利專題研究	3 學分	(幼兒與家庭教育學系)
幼兒園教室互動專題研究	3 學分	(幼兒與家庭教育學系)
幼兒融合教育專題研究	3 學分	(幼兒與家庭教育學系)
家庭生活教育專題研究	3 學分	(幼兒與家庭教育學系)
婚姻與家人關係專題研究	3 學分	(幼兒與家庭教育學系)
親職教育專題研究	3 學分	(幼兒與家庭教育學系)

## 五、修習相關規定

(一) 本學程至少應修學分 21 學分，且其中需包含核心課程至少 15 學分，基礎課程修習至少 6 學分。

(二) 參與校內講座或研討會活動：學程生須於修畢兒童正念教育學程前參與本校舉辦之相關講座或研討會活動至少 2 場次，該活動內容須與兒童正念教育或正念相關為主，其內容認定需由學程設置單位事先認可，並由活動主辦單位核蓋單位章認證。

## 六、申請與核可程序

(一) 申請程序：

本校各研究所在校生，檢附修習學程申請書 1 份，申請表須經所屬系所主管簽核後，向本學程設置單位提出申請。

(二) 申請時間：每學期加退選期間。

(三) 本學程每年招收人數由本碩士班決定。

(四) 核可程序：

學生於畢業前完成本學程修習相關規定要求時，應主動於畢業前 1 個月通知本學程設置單位，並檢附中文歷年成績單，向本學程設置單位申請核發學程證明書。未經核准修讀者，不得發給學程證明書。

七、本要點如有未盡事宜，依本校相關辦法辦理之。

八、本要點經教育學院院務會議通過，送教務會議審議，並經校長核定後實施。