

# 正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文) 睡眠與健康 (生命科學類)

(英文) Sleep and Health

開課時間：107 學年度第 1 學期

授課年級：大學進修部

總學分數：2 學分

每週上課時數：2 小時

授課教師：林新景

上課時段：星期一晚上 3.4 節

## 一、教學目標：

循睡眠醫學發展的歷程介紹睡眠與健康的重要性，課程涵蓋睡眠的基礎概念，延伸到睡眠與人體疾病相關性的最新概念，並將介紹睡眠呼吸疾病最新的治療方式及如何做好平日健康促進。

## 二、授課進度及內容：

週次	授課內容
第一週	睡眠醫學簡介及歷史
第二週	台灣睡眠醫學的發展
第三週	睡眠的重要性
第四週	睡眠對生活品質的影響
第五週	睡眠疾病的分類
第六週	睡眠對全身性疾病影響的概況
第七週	睡眠疾病與公共安全
第八週	小組討論及複習
第九週	(期中考週)
第十週	睡眠疾病與心臟血管疾病的關係
第十一週	睡眠疾病與代謝的關係
第十二週	睡眠疾病與腦血管疾病的關係
第十三週	睡眠疾病的檢查方式
第十四週	打鼾、睡眠呼吸疾病的治療方式概論
第十五週	睡眠呼吸疾病的手術治療

第十六週	達文西機器人 - 睡眠呼吸疾病最新的手術治療
第十七週	綜合討論及小組報告
第十八週	(期末考週)

### 三、教學方法：

1. 幻燈片及影片教學
2. 互動式小組討論
3. TOTR 教學
4. 參考資料的彙整報告及討論

### 四、教學評量：

課堂學習態度，互動反應的評值，小組報告的書面及口頭報告的合作程度，360 度及 TOTR 教學方式的回饋，期中、期末筆試…等。

### 五、指定教科書：

*Principles and Practice of Sleep Medicine, 6th Edition* (Meir H. Kryger; ISBN: 978-0-323-24288-2, Elsevier)

*Atlas of Clinical Sleep Medicine, 2nd Edition* (Meir Kryger; ISBN: 9780323187275, Elsevier)

*Atlas of Sleep Medicine: Expert Consult, , 2nd Edition* (Sudhansu Chokroverty ; ISBN-13: 978-1455712670, Saunders)

### 六、參考書：

*Sleep Disorders Medicine: Basic Science, Technical Considerations and Clinical Aspects 4/e 2Vols/Set* (ISBN: 9781493965762, Springer)

*Clinical Sleep Disorders 2/e* (ISBN: 9780781786928, LWW)

*Fundamentals of Sleep Medicine* (ISBN: 9781437703269, Saunders)

睡眠疾患手冊-醫生 VS 病人最需要的一本書(第二版)(ISBN 9789861268842, 合記書局有限公司)

睡眠醫學實務(ISBN 9789861267340, 合記書局有限公司)

睡眠圖譜(第 2 版) (ISBN 9789861265988, 合記書局有限公司)

**【請遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】**