

正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文) 視力健康管理 (生命科學類)

(英文) VISION HEALTH MANAGMENT

開課時間：109 學年度第 1 學期

授課年級：大學日間部

總學分數：2 學分

每週上課時數：2 小時

授課教師：余涵如

上課時段：星期四下午 6.7 節

一、教學目標：

從課程中學習到眼睛及視力的相關知識，進而提升視力知能，增進視力健康管理之規劃。

二、課程內容：

週次	授課內容
第一週	眼睛的生理構造
第二週	眼睛的發育與嬰兒階段視力發展
第三週	幼兒階段的視力發展與健康管理(斜弱視)
第四週	兒童階段視力健康管理(1)-近視的嚴重性與成因
第五週	兒童階段視力健康管理(2)-近視的預防、控制與治療
第六週	青少年階段視力健康管理(隱形眼鏡,外傷)
第七週	眼睛疾病之衛教宣導(1)
第八週	多媒體互動學習課程(電腦教室或原教室)
第九週	(期中考週)
第十週	成年階段視力健康管理(1)(近視併發症)
第十一週	成年階段視力健康管理(2)(乾眼症,雷射近視手術)
第十二週	眼睛疾病之衛教宣導(2)
第十三週	老年階段視力健康管理(1)(糖尿病視網膜病變,老年黃斑病變)
第十四週	老年階段視力健康管理(2)(青光眼、白內障)
第十五週	3C 產品對眼睛的影響(1)

第十六週	3C 產品對眼睛的影響(2)
第十七週	視力健康管理營養大補帖
第十八週	(期末考週)

三、上課方式：

由老師授課及分組討論報告，安排多媒體互動學習課程。

四、教學評量：

試題測驗與期末報告

五、指定教科書

1. 一般眼科學(General Ophthalmology ;Daniel Vaughan, MD;Taylor Asbury, MD):南山堂出版社發行，弘洋圖書有限公司。

2. 基本眼科學：合記圖書出版社。

六、參考書：

1. 兒童近視控制專家告訴你：孩子可以不近視！ 作者：吳佩昌醫師(出版社：貓頭鷹)

2. 你要跟眼科醫師這樣說：0~100歲的眼睛自我檢查手冊 作者：蕭裕泉醫師(出版社：旗林文化)

3. 別讓視力老太快！40歲起必讀，白內障、青光眼、眼睛疲勞、視力降低的保健與治療 作者：Bissen-宮島弘子/陳瑩山醫師校訂 譯者：林大凱(出版社：旗標)

4. 拯救 3C 惡視力：別讓眼睛過勞死，低頭族必備的視力保健書 作者：葉威毅醫師(出版社：悅知文化)

5. 全方位護眼指南 作者：許紋銘醫師(出版社：黎明文化)

6. 拋開眼鏡視界亮起來—全民護眼運動 作者：蕭裕泉醫師(出版社：旗林文化)

7. 眼睛保健聖經 作者：張朝凱醫師(出版社：如何)

8. 發現新視界：輕鬆對抗惡視力，給你好眼睛 作者：林泓裕醫師(出版社：台視文化)

9. 孩子的惡視力：小小低頭族的護眼之道 作者：梁智凱醫師(出版社：時報出版)

【請遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】