

## 大專校院遠距教學課程－教學計畫提報大綱

填表說明：

1. 依據大學遠距教學實施辦法第6條，各校開授遠距教學課程，應擬具教學計畫，送課程相關委員會研議，提經教務會議通過後實施，並報教育部備查，且應公告於網路上供查詢。
2. 教學計畫大綱如下，課程教學計畫連結網址，請填入教育部「大學校院課程網」或「技職校院課程網」之「課程大綱」欄位，且能有效連結閱覽，才予以備查
3. 本件提報大綱為基本填寫項目，實際撰寫內容格式，學校可依需求進行調整設計。

學校名稱： 國立成功大學

開課期間： 107 學年度 下 學期

### 壹、課程基本資料 (有包含者請於打)

|     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
| 1.  | 課程名稱                     | 日常疼痛控制  |
| 2.  | 課程英文名稱                   | Pain Free for Life  |
| 3.  | 教學型態                     | <input checked="" type="checkbox"/> 非同步遠距教學<br><input type="checkbox"/> 同步遠距教學主播學校<br>請填列本門課程之收播學校與系所：<br>(1)學校: _____ 系所: _____  |
| 4.  | 授課教師姓名及職稱                | 陳文玲，兼任副教授   |
| 5.  | 師資來源                     | <input type="checkbox"/> 專業系所聘任 <input checked="" type="checkbox"/> 通識中心聘任 <input type="checkbox"/> 以上合聘<br><input type="checkbox"/> 其他   |
| 6.  | 開課單位名稱<br>(或所屬學院及科系所名稱)  | 通識教育中心  |
| 7.  | 課程學制                     | <input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 學士班在職專班<br><input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士班在職專班 <input type="checkbox"/> 博士班<br><input type="checkbox"/> 學院 ( <input type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制)<br><input type="checkbox"/> 專科 ( <input type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制) <input type="checkbox"/> 進修專校<br><input type="checkbox"/> 進修學院 ( <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 碩士在職專班)<br><input type="checkbox"/> 學位學程 ( <input type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制 <input type="checkbox"/> 碩士班)<br><input type="checkbox"/> 學分學程 |
| 8.  | 部別                       | <input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部(夜間部) <input type="checkbox"/> 其他   |
| 9.  | 科目類別                     | <input type="checkbox"/> 共同科目 <input checked="" type="checkbox"/> 通識科目 <input type="checkbox"/> 校定科目<br><input type="checkbox"/> 專業科目 <input type="checkbox"/> 教育科目 <input type="checkbox"/> 其他   |
| 10. | 部校定<br>(本課程由那個單位所定)      | <input type="checkbox"/> 教育部定<br><input checked="" type="checkbox"/> 校定 <input type="checkbox"/> 院定 <input type="checkbox"/> 所定 <input type="checkbox"/> 系定 <input type="checkbox"/> 其他   |
| 11. | 開課期限(授課學期數)              | <input type="checkbox"/> 一學期(半年) <input checked="" type="checkbox"/> 二學期(全年) <input type="checkbox"/> 其他  |
| 12. | 選課別                      | <input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修 <input type="checkbox"/> 其他  |
| 13. | 學分數                      | 2   |
| 14. | 每週上課時數                   | 0 (非同步遠距教學，請填平均每週面授時數)  |
| 15. | 開課班級數                    | 1   |
| 16. | 預計總修課人數                  | 至少 100  |
| 17. | 全英語教學                    | <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否  |
| 18. | 國外學校合作遠距課程<br>(有合作學校請填寫) | 國外合作學校與系所名稱: _____<br><input type="checkbox"/> 國內主播 <input type="checkbox"/> 國內收播 <input type="checkbox"/> 境外專班 <input type="checkbox"/> 雙聯學制<br><input type="checkbox"/> 其他  |
| 19. | 課程平台網址 (非同步教學必填)         | <a href="https://www.sharecourse.net/sharecourse/course/view/courseInfo/1611">https://www.sharecourse.net/sharecourse/course/view/courseInfo/1611</a>   |

|     |                  |   |
|-----|------------------|---|
| 20. | 課程教學計畫檔案連結<br>網址 | <a href="https://www.sharecourse.net/sharecourse/course/view/courseInfo/1611">https://www.sharecourse.net/sharecourse/course/view/courseInfo/1611</a> |
|-----|------------------|---|

## 貳、課程教學計畫

| 一  | 教學目標                       | 本課程旨在建立疼痛教室架構，提供一般人對於日常疼痛成因與其防治之道之基本認識，並學習相關問題之簡易自我檢測與自療技巧。課程中除教授各式基本知識和技巧外，將納入常見疼痛實例以落實課程內容並提高學習效果。此外，特別引進線上影音測驗以利用動作學習之反饋機制來彌補無實作課程之不足，以提高學生在建立疼痛自覺系統與學習疼痛自療技巧方面之成效，俾能達成早期介入與防微杜漸的終身學習目標。   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
|----|----------------------------|---|----|------|----|---|-------------|---------|---|-------------------------|---------|---|--------------|---------|---|------------------|---------|---|---------|---------|---|----------|---------|---|-----------|---------|---|-------------------------|---------|---|--------------------|---------|----|----------------------|---------|----|----------|---------|----|---------------------|---------|----|----------------------------|---------|----|---------------------|---------|----|-----------|---------|----|--------------|---------|----|--------------|---------|----|------------|---------|
| 二  | 適合修習對象                     | 大學部學生   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 三  | 課程內容大綱                     | <p>(請填寫每週次的授課內容及授課方式)</p> <table border="1" data-bbox="528 533 1406 1868"> <thead> <tr> <th data-bbox="528 533 635 595">週次</th> <th data-bbox="635 533 1118 595">課程進度</th> <th data-bbox="1118 533 1406 595">週次</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="528 595 635 640">1</td> <td data-bbox="635 595 1118 640">疼痛、姿勢、與肌肉失衡</td> <td data-bbox="1118 595 1406 640">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 640 635 741">2</td> <td data-bbox="635 640 1118 741">功能性解剖：上交叉症候群與下交叉症候群問題肌肉</td> <td data-bbox="1118 640 1406 741">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 741 635 786">3</td> <td data-bbox="635 741 1118 786">功能性解剖：其他問題肌肉</td> <td data-bbox="1118 741 1406 786">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 786 635 887">4</td> <td data-bbox="635 786 1118 887">疼痛自覺系統：姿勢評估、症狀評估</td> <td data-bbox="1118 786 1406 887">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 887 635 931">5</td> <td data-bbox="635 887 1118 931">肌肉柔軟度評估</td> <td data-bbox="1118 887 1406 931">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 931 635 976">6</td> <td data-bbox="635 931 1118 976">潛藏肌無力之偵測</td> <td data-bbox="1118 931 1406 976">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 976 635 1021">7</td> <td data-bbox="635 976 1118 1021">日常疼痛之治療簡介</td> <td data-bbox="1118 976 1406 1021">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1021 635 1122">8</td> <td data-bbox="635 1021 1118 1122">主動式自我拉筋運動：上交叉症候群、下交叉症候群</td> <td data-bbox="1118 1021 1406 1122">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1122 635 1223">9</td> <td data-bbox="635 1122 1118 1223">主動式自我拉筋運動：其他常見緊縮肌群</td> <td data-bbox="1118 1122 1406 1223">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1223 635 1323">10</td> <td data-bbox="635 1223 1118 1323">肌力訓練運動：上交叉症候群、下交叉症候群</td> <td data-bbox="1118 1223 1406 1323">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1323 635 1368">11</td> <td data-bbox="635 1323 1118 1368">核心肌力訓練運動</td> <td data-bbox="1118 1323 1406 1368">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1368 635 1469">12</td> <td data-bbox="635 1368 1118 1469">定錨式拉筋與自我按摩技巧：上交叉症候群</td> <td data-bbox="1118 1368 1406 1469">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1469 635 1570">13</td> <td data-bbox="635 1469 1118 1570">定錨式拉筋與自我按摩技巧：下交叉症候群、其他緊縮肌群</td> <td data-bbox="1118 1469 1406 1570">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1570 635 1671">14</td> <td data-bbox="635 1570 1118 1671">定錨式拉筋與自我按摩技巧：其他緊縮肌群</td> <td data-bbox="1118 1570 1406 1671">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1671 635 1715">15</td> <td data-bbox="635 1671 1118 1715">常見肩痛之自我治療</td> <td data-bbox="1118 1671 1406 1715">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1715 635 1760">16</td> <td data-bbox="635 1715 1118 1760">腰部椎間盤凸出之自我治療</td> <td data-bbox="1118 1715 1406 1760">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1760 635 1805">17</td> <td data-bbox="635 1760 1118 1805">足底筋膜炎之自我治療自療</td> <td data-bbox="1118 1760 1406 1805">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1805 635 1868">18</td> <td data-bbox="635 1805 1118 1868">網球肘之自我治療自療</td> <td data-bbox="1118 1805 1406 1868">線上影片及討論</td> </tr> </tbody> </table> | 週次 | 課程進度 | 週次 | 1 | 疼痛、姿勢、與肌肉失衡 | 線上影片及討論 | 2 | 功能性解剖：上交叉症候群與下交叉症候群問題肌肉 | 線上影片及討論 | 3 | 功能性解剖：其他問題肌肉 | 線上影片及討論 | 4 | 疼痛自覺系統：姿勢評估、症狀評估 | 線上影片及討論 | 5 | 肌肉柔軟度評估 | 線上影片及討論 | 6 | 潛藏肌無力之偵測 | 線上影片及討論 | 7 | 日常疼痛之治療簡介 | 線上影片及討論 | 8 | 主動式自我拉筋運動：上交叉症候群、下交叉症候群 | 線上影片及討論 | 9 | 主動式自我拉筋運動：其他常見緊縮肌群 | 線上影片及討論 | 10 | 肌力訓練運動：上交叉症候群、下交叉症候群 | 線上影片及討論 | 11 | 核心肌力訓練運動 | 線上影片及討論 | 12 | 定錨式拉筋與自我按摩技巧：上交叉症候群 | 線上影片及討論 | 13 | 定錨式拉筋與自我按摩技巧：下交叉症候群、其他緊縮肌群 | 線上影片及討論 | 14 | 定錨式拉筋與自我按摩技巧：其他緊縮肌群 | 線上影片及討論 | 15 | 常見肩痛之自我治療 | 線上影片及討論 | 16 | 腰部椎間盤凸出之自我治療 | 線上影片及討論 | 17 | 足底筋膜炎之自我治療自療 | 線上影片及討論 | 18 | 網球肘之自我治療自療 | 線上影片及討論 |
| 週次 | 課程進度                       | 週次  |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 1  | 疼痛、姿勢、與肌肉失衡                | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 2  | 功能性解剖：上交叉症候群與下交叉症候群問題肌肉    | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 3  | 功能性解剖：其他問題肌肉               | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 4  | 疼痛自覺系統：姿勢評估、症狀評估           | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 5  | 肌肉柔軟度評估                    | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 6  | 潛藏肌無力之偵測                   | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 7  | 日常疼痛之治療簡介                  | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 8  | 主動式自我拉筋運動：上交叉症候群、下交叉症候群    | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 9  | 主動式自我拉筋運動：其他常見緊縮肌群         | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 10 | 肌力訓練運動：上交叉症候群、下交叉症候群       | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 11 | 核心肌力訓練運動                   | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 12 | 定錨式拉筋與自我按摩技巧：上交叉症候群        | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 13 | 定錨式拉筋與自我按摩技巧：下交叉症候群、其他緊縮肌群 | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 14 | 定錨式拉筋與自我按摩技巧：其他緊縮肌群        | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 15 | 常見肩痛之自我治療                  | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 16 | 腰部椎間盤凸出之自我治療               | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 17 | 足底筋膜炎之自我治療自療               | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 18 | 網球肘之自我治療自療                 | 線上影片及討論   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |
| 四  | 教學方式                       | <p>(有包含者請打✓，可複選)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上課程主要及補充教材</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2. 提供線上非同步教學</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 3. 有線上教師或線上助教</p> <p><input type="checkbox"/> 4. 提供面授教學，次數：總時數：__小時</p> <p><input type="checkbox"/> 5. 提供線上同步教學，次數：__次，總時數：__小時</p>   |    |      |    |   |             |         |   |                         |         |   |              |         |   |                  |         |   |         |         |   |          |         |   |           |         |   |                         |         |   |                    |         |    |                      |         |    |          |         |    |                     |         |    |                            |         |    |                     |         |    |           |         |    |              |         |    |              |         |    |            |         |

|   |          |  |
|---|----------|--|
|   |          | <input type="checkbox"/> 6. 其它：(如為同步遠距課程，請說明主收播學校，上課教室及互動方式。)  |
| 五 | 學習管理系統   | <p>呈現內容是否包含以下角色及功能<br/>(有包含者請打✓，可複選)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供給系統管理者進行學習管理系統資料庫管理 <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 個人資料</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 課程資訊</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 其他相關資料管理功能</li> </ul> </li> <li>2. 提供教師(助教)、學生必要之學習管理系統功能 <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 最新消息發佈、瀏覽</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 教材內容設計、觀看、下載</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 成績系統管理及查詢</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 進行線上測驗、發佈</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 學習資訊</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 互動式學習設計(聊天室或討論區)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 各種教學活動之功能呈現</li> <li><input type="checkbox"/> 其他相關功能(請說明)</li> </ul> </li> </ol> |
| 六 | 師生互動討論方式 | 教師時間、E-mail 信箱、proera 平台討論區、moodle 信箱  |
| 七 | 作業繳交方式   | <p>(有包含者請打✓，可複選)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上說明作業內容</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 2. 線上即時作業填答</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 3. 作業檔案上傳及下載</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 4. 線上測驗</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 5. 成績查詢</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 6. 其他做法；舉辦比賽，線上評比作業表現</li> </ul>   |
| 八 | 成績評量方式   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本知識測驗(20%)：期中考</li> <li>2. 公開式平時測驗(40%)： <ul style="list-style-type: none"> <li>評估影片偵錯，拉筋影片偵錯、與自我檢視</li> </ul> </li> <li>3. 心得報告(30%)： <ul style="list-style-type: none"> <li>繳交自我療效分析報告或課程影片使用心得報告，或是相關設計作品</li> </ul> </li> <li>4. 課程參與度之評量(10%)： <ul style="list-style-type: none"> <li>採計線上點閱時間作為評量指標</li> </ul> </li> </ol>  |
| 九 | 上課注意事項   | <p><b>#1 修課需知與行事曆</b> 詳見【課程公告】</p> <p><b>#2 課程評量</b>之線上開放時間與細節，請依行事曆預定日期自行留意【課程公告】。</p> <p><b>#3 課程影片總覽</b> 參考</p> <p><a href="http://proera.com.tw/upload/ckfinder/2896_files/20150226_052912.pdf">http://proera.com.tw/upload/ckfinder/2896_files/20150226_052912.pdf</a></p>  |