

國立成功大學111學年度第1學期遠距教學課程申請書

填表說明：

- 依據專科以上學校遠距教學實施辦法第6條：學校開授遠距教學課程，應依學校規定由開課單位擬具教學計畫，依大學法施行細則及專科學校法規定之課程規劃及研議程序辦理，經教務相關之校級會議通過後實施，並應公告於網路。前項教學計畫，應載明教學目標、修讀對象、課程大綱、上課方式、師生互動討論、成績評量方式及上課注意事項。
- 未標示“無則免填”即為必填項目。
- 請以“”標示選擇內容。

壹、課程基本資料



項次	項目	內容
1-1	開課學院	通識中心
1-2	開課系所(單位)	通識中心
1-3	課程名稱	日常疼痛控制
1-4	課程英文名稱	Pain Free for Life
1-5	課程碼	A92C400(2班)
1-6	本門課是否開放台綜大學生選修	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
1-7	本門課曾開過遠距	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 有修訂教學計畫內容，擬重提校課委員會審議。 <input checked="" type="checkbox"/> 未修訂教學計畫內容，僅申請本學期開課。 <input type="checkbox"/> 否
1-8	教學型態	<input checked="" type="checkbox"/> 非同步遠距教學 <input type="checkbox"/> 同步遠距教學主播學校 請填列本門課程之收播學校與系所：(無則免填) (1)學校： <input type="text"/> 系所： <input type="text"/>
1-9	授課教師姓名	陳文玲
	職稱	兼任副教授
	連絡電話	0972366050
	e-mail	Wlc58@mail.ncku.edu.tw
1-10	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 <input type="checkbox"/> 其他
1-11	課程學制	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班(學位學程) <input type="checkbox"/> 碩士班(學位學程) <input type="checkbox"/> 碩士班在職專班 <input type="checkbox"/> 博士班
1-12	部別	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 其他
1-13	科目類別	<input checked="" type="checkbox"/> 通識科目 <input type="checkbox"/> 校定科目 <input type="checkbox"/> 專業科目 <input type="checkbox"/> 其他

項次	項目	內容		
1-14	部校定(本課程由那個單位所定)	<input checked="" type="checkbox"/> 校定 <input type="checkbox"/> 院定 <input type="checkbox"/> 系所定 <input type="checkbox"/> 其他		
1-15	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		
1-16	選課別	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修 <input type="checkbox"/> 其他		
1-17	學分數	2		
1-18	每週上課時數	2		
1-19	合班數(無則免填)			
1-20	預計總修課人數	150		
1-21	全英語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否		
1-22	國內學校合作遠距課程(無則免填)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">學校</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">學系</td> </tr> </table>	學校	學系
學校	學系			
1-23	國外學校合作遠距課程(無則免填)	國外合作學校與系所名稱: _____ <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 <input type="checkbox"/> 其他		
1-24	課程平臺網址	<input type="checkbox"/> 數位學習平台(moodle); 連結網址: <input type="checkbox"/> 線上學習平台(N3learning); 連結網址: <input type="checkbox"/> 磨課師, 課程名稱_____, 連結網址: <input checked="" type="checkbox"/> 外校(如 ewant 等), 連結網址: https://www.sharecourse.net/sharecourse/general/home/		
1-25	教學計畫大綱檔案連結網址	http://class-qry.acad.ncku.edu.tw/syllabus/online_display.php?syear=0110&sem=1&co_no=A92C400&class_code		
1-26	連絡人(助理)(無則免填)			
	職稱			
	連絡電話			
	e-mail			

貳、課程教學計畫

項次	項目	內容
2-1	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

項次	項目	內容					
		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。					
2-2	適合修習對象	大學部學生					
2-3	課程內容大綱（請填寫每週次的授課內容及授課方式）	週次	授課內容	面授時數	同步時數	非同步時數	
		1	疼痛、姿勢、與肌肉失衡			2	
		2	功能性解剖：上交叉症候群與下交叉症候群問題肌肉			2	
		3	功能性解剖：其他問題肌肉			2	
		4	疼痛自覺系統：姿勢評估、症狀評估			2	
		5	肌肉柔軟度評估			2	
		6	潛藏肌無力之偵測			2	
		7	日常疼痛之治療簡介			2	
		8	主動式自我拉筋運動：上交叉症候群、下交叉症候群			2	
		9	主動式自我拉筋運動：其他常見緊縮肌群			2	
		10	肌力訓練運動：上交叉症候群、下交叉症候群			2	
		11	核心肌力訓練運動			2	
		12	定錨式拉筋與自我按摩技巧：上交叉症候群			2	
		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			2	
		14	定錨式拉筋與自我按摩技巧：其他緊縮肌群			2	
		15	低頭族與上班族的煩惱：肩頸疼痛之自我治療			2	
		16	游泳與投擲運動以及重覆抬舉的隱憂：常見肩痛之防治運動			2	
		17	工傷假之防治：神奇的椎間盤凸出自我復位運動			2	
		18	長輩的救星：足底筋膜炎之自我治療方法			2	
		小計(小時)					36
2-4	教學方式（可複選）	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上課程主要及補充教材 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 提供線上非同步教學 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 有線上教師或線上助教 <input type="checkbox"/> 4. 提供面授教學，次數：____次，總時數：____小時 <input type="checkbox"/> 5. 提供線上同步教學，次數：____次，總時數：____小時 <input type="checkbox"/> 6. 其它：(請說明)					
2-5	學習管理系統(可複選)	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"> <input checked="" type="checkbox"/> 個人資料 <input checked="" type="checkbox"/> 課程資訊 <input type="checkbox"/> 其他相關資料管理功能 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"> <input checked="" type="checkbox"/> 最新消息發佈、瀏覽 <input checked="" type="checkbox"/> 教材內容設計、觀看、下載 <input checked="" type="checkbox"/> 成績系統管理及查詢 <input checked="" type="checkbox"/> 進行線上測驗、發佈 					

項次	項目	內容
		<input checked="" type="checkbox"/> 學習資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 互動式學習設計(聊天室或討論區) <input checked="" type="checkbox"/> 各種教學活動之功能呈現 <input type="checkbox"/> 其他相關功能(請說明)
2-6	師生互動討論方式(包括教師時間、E-mail信箱、對應窗口等)	平台討論區、E-mail信箱
2-7	作業繳交方式(可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上說明作業內容 <input type="checkbox"/> 2. 線上即時作業填答 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 作業檔案上傳及下載 <input checked="" type="checkbox"/> 4. 線上測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 5. 成績查詢 <input type="checkbox"/> 6. 其他做法(請說明)
2-8	成績評量方式(包括考試方式、考評項目其所佔總分比率)	甲、線上測驗70%(平時測驗x2共40%，期中考20%，期末考10%) 乙、課程點閱參與度5% 丙、期末報告25% 丁、加分項3%(參與前測，期初疼痛自評1%，與期末疼痛自評1%)
2-9	上課注意事項(無則免填)	線上測驗時間事先排定，無法配合者不建議選修
2-10	由系辦人員填寫-通過系(所)、院課程委員會(日期及會議名稱)	111.4.11 110學年度第11次通識教育中心會議
簽核處		
開課教師簽章		陳文玲
系所承辦人簽章		
系所主管簽章		
院長簽章		