



項次	項目	內容
		<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	120人
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)	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&cono=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。

項次	項目	內容				
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 <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) 				

項次	項目	內容
		<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，與期末疼痛自評各加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）	112.4.11 111學年度第9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	