

# 國立成功大學 113 學年度第 1 學期遠距教學課程申請書

\*系所開設遠距課程時請留意「專科以上學校遠距教學實施辦法」第7條部分規定：

1. 學生修習遠距教學課程成績及格，且符合大學法施行細則及專科學校法施行細則學分計算之規定者，由學校採認其學分，並納入畢業總學分數計算。
2. 前項採計為畢業總學分數之遠距教學課程學分數，已超過畢業總學分數之三分之一而未超過二分之一者，學校應將校內遠距教學課程開設及品質確保之相關規定報本部審查核准後，始得開設。
3. 第一項採計為畢業總學分數之遠距教學課程學分數，不得超過畢業總學分數之二分之一。

## 壹、課程基本資料

項次	項目	內容
1.	開課學院	通識中心
2.	開課系所(單位)	通識中心
3.	課程名稱	日常疼痛控制
4.	課程英文名稱	PAIN FREE FOR LIFE
5.	課程碼	A92C400
6.	是否曾開過遠距	<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
7.	教學型態	<input checked="" type="checkbox"/> 主播 <input type="checkbox"/> 收播 <input checked="" type="checkbox"/> 非同步遠距教學；收(主)播學校與系所： <input type="checkbox"/> 同步遠距教學；收(主)播學校與系所：
8.	授課教師	陳文玲 副教授 陳文玲 (wlc58@mail.ncku.edu.tw)
9.	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 checked="" type="checkbox"/> 其他
10.	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
11.	部別	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部

項次	項目	內容
		<input type="checkbox"/> 其他
12.	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
13.	部校定	<input checked="" type="checkbox"/> 校定 <input type="checkbox"/> 院定 <input type="checkbox"/> 系所定 <input type="checkbox"/> 其他
14.	開課期限	<input checked="" type="checkbox"/> 一學期(半年) <input type="checkbox"/> 二學期(全年) <input type="checkbox"/> 其他
15.	選課別	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修 <input type="checkbox"/> 其他
16.	學分數	2.0
17.	每週上課時數(非同 步遠距教學為平均每 週面授時數)	2
18.	開課班級數	1
19.	預計總修課人數	180
20.	全英語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
21.	課程平臺網址(非同 步教學必填)	<a href="https://www.sharecourse.net/sharecourse/general/home/">https://www.sharecourse.net/sharecourse/general/home/</a>

## 貳、課程教學計畫

項次	項目	內容																				
1.	教學目標	1 建立疼痛教室架構 2 提供一般人對於日常疼痛成因與其防治之道之基本認識 3 學習日常疼痛相關問題之簡易自我檢測與自療技巧																				
2.	適合修習對象	高中畢業																				
3.	課程內容大綱	<table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>授課內容</th> <th>面授時數</th> <th>同步時數</th> <th>非同步時數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>疼痛、姿勢、與肌肉失衡</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>功能性解剖：上交叉症候群 與下交叉症候群問題肌肉</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>功能性解剖：其他問題肌肉</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	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	0	0	2	2	功能性解剖：上交叉症候群 與下交叉症候群問題肌肉	0	0	2	3	功能性解剖：其他問題肌肉	0	0	2
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	0	0	2																		
2	功能性解剖：上交叉症候群 與下交叉症候群問題肌肉	0	0	2																		
3	功能性解剖：其他問題肌肉	0	0	2																		

項次	項目	內容				
		4	疼痛自覺系統：姿勢評估、 症狀評估	0	0	2
		5	肌肉柔軟度評估	0	0	2
		6	潛藏肌無力之偵測	0	0	2
		7	日常疼痛之治療簡介	0	0	2
		8	主動式自我拉筋運動：上交 叉症候群、下交叉症候群	0	0	2
		9	主動式自我拉筋運動：其他 常見緊縮肌群	0	0	2
		10	肌力訓練運動：上交叉症候 群、下交叉症候群	0	0	2
		11	核心肌力訓練運動	0	0	2
		12	定錨式拉筋與自我按摩技 巧：上交叉症候群	0	0	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	0	0	2
		14	定錨式拉筋與自我按摩技 巧：其他緊縮肌群	0	0	2
		15	低頭族與上班族的煩惱：肩 頸疼痛之自我治療	0	0	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	0	0	2
		17	工傷假之防治：神奇的椎間 盤凸出自我復位運動	0	0	2
		18	長輩的救星：足底筋膜炎之 自我治療方法	0	0	2
		合計		0	0	36
4.	教學方式	<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：0次，總時數：0小時 <input type="checkbox"/> 5. 提供線上同步教學，次數：0次，總時數：0小時 <input type="checkbox"/> 6. 其它：				
5.	學習管理系統	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 type="checkbox"/> 其他相關資料管理功能</li> </ul> 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> </ul>				

項次	項目	內容																		
		<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) <input checked="" type="checkbox"/> 各種教學活動之功能呈現 <input type="checkbox"/> 其他相關功能																		
6.	師生互動討論方式	平台討論區、E-mail信箱																		
7.	作業繳交方式	<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 type="checkbox"/> 4. 線上測驗 <input type="checkbox"/> 5. 成績查詢 <input type="checkbox"/> 6. 其他做法																		
8.	成績評量方式	<table border="1"> <thead> <tr> <th>序號</th> <th>評量方式</th> <th>分配</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>出席(Participation)</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>個人書面報告(Projects)</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>平時測驗(Quizzes)</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>期中考(Midterm Exam)</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>期末考(Term exam)</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table>	序號	評量方式	分配	1	出席(Participation)	5%	2	個人書面報告(Projects)	25%	3	平時測驗(Quizzes)	40%	4	期中考(Midterm Exam)	20%	5	期末考(Term exam)	10%
序號	評量方式	分配																		
1	出席(Participation)	5%																		
2	個人書面報告(Projects)	25%																		
3	平時測驗(Quizzes)	40%																		
4	期中考(Midterm Exam)	20%																		
5	期末考(Term exam)	10%																		
9.	上課注意事項	<p>本課程著重自主學習的精神，開放式評量的參與也是提昇學習能力的一部分。</p> <p>唯線上測驗時間事先排定，沒有補考機會，無法配合者不建議選修。</p>																		