

國立成功大學 114 學年度第 2 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	☒ 是 ☐ 有修訂教學計畫內容，擬重提校課委員會審議。 ☒ 未修訂教學計畫內容，僅申請本學期開課。 ☐ 否
7.	教學型態	☒ 主 播 ☐ 收 播 ☒ 非同步遠距教學；收(主)播學校與系所： ☐ 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 Email: wlc58@mail.ncku.edu.tw
9.	師資來源	☐ 專業系所聘任 ☒ 通識中心聘任 ☐ 以上合聘 ☐ 其他
10.	課程學制	☒ 學士班(學位學程) ☐ 碩士班(學位學程) ☐ 碩士班在職專班 ☐ 博士班
11.	部別	☒ 日間部

項次	項目	內容
		☐ 其他
12.	科目類別	☒ 通識科目 ☐ 校定科目 ☐ 專業科目 ☐ 其他
13.	部校定	☒ 校定 ☐ 院定 ☐ 系所定 ☐ 其他
14.	開課期限	☒ 一學期(半年) ☐ 二學期(全年) ☐ 其他
15.	選課別	☒ 必修 ☐ 選修 ☐ 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)	0.25
18.	開課班級數	1
19.	預計總修課人數	180
20.	全英語教學	☐ 是 ☒ 否
21.	課程平臺網址(非同 步教學必填)	https://www.sharecourse.net/sharecourse/general/home/

貳、課程教學計畫

項次	項目	內容				
1.	教學目標	1 提供疼痛成因與防治之道的知識 2 協助學習者建立疼痛自覺系統，早期偵測異常徵狀，並嘗試控制 3 學習簡易疼痛自療技巧 4 提高對日常疼痛的防治能力				
2.	適合修習對象	大學部學生				
3.	課程內容大綱	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	1
		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	1
		3	功能性解剖：其他問題肌肉	0	0	1

項次	項目	內容					
		4	面授課程：期初疼痛自評與腰痛自療講座課前測驗疼痛自覺系統：姿勢評估、症狀評估	2	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	1	
		8	第一次平時測驗：柔軟度評估與肌無力檢測主動式自我拉筋運動：上交叉症候群、下交叉症候群	0	0	3	
		9	主動式自我拉筋運動：其他常見緊縮肌群	0	0	2	
		10	期中考：週次1-7肌力訓練運動：上交叉症候群、下交叉症候群	0	0	3	
		11	核心肌力訓練運動	0	0	2	
		12	第二次平時測驗：拉筋運動定錨式拉筋與自我按摩技巧：上交叉症候群	0	0	3	
		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	面授課程：腰痛自療成果驗收與Q&A時間定錨式拉筋與自我按摩技巧：其他緊縮肌群	2	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	進階技巧測驗：定錨式拉筋與自我按摩技巧工傷假之防治：神奇的椎間盤凸出自我復位運動	0	0	2	
		17	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	
		18	長輩的救星：足底筋膜炎之自我治療方法	0	0	1	
		合計		4	0	34	
		4.	教學方式	☒ 1. 提供線上課程主要及補充教材 ☒ 2. 提供線上非同步教學 ☒ 3. 有線上教師或線上助教 ☒ 4. 提供面授教學，次數：2次，總時數：4小時 ☐ 5. 提供線上同步教學，次數：0次，總時數：0小時 ☐ 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 ☒ 個人資料			

項次	項目	內容																		
		☒ 課程資訊 ☐ 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 ☒ 最新消息發佈、瀏覽 ☒ 教材內容設計、觀看、下載 ☒ 成績系統管理及查詢 ☒ 進行線上測驗、發佈 ☒ 學習資訊 ☒ 互動式學習設計(聊天室或討論區) ☒ 各種教學活動之功能呈現 ☐ 其他相關功能																		
6.	師生互動討論方式	為了配合不同系所修課學生的需求，本課程唯一的要求是： 考試必需於預定時間進行，沒有任何補考機制 預定考試時間：3/16 4/13 4/27 5/11 6/8 ***** 無法配合考試時間者請勿選修 ***** *																		
7.	作業繳交方式	☒ 1. 提供線上說明作業內容 ☐ 2. 線上即時作業填答 ☒ 3. 作業檔案上傳及下載 ☒ 4. 線上測驗 ☒ 5. 成績查詢 ☐ 6. 其他做法																		
8.	成績評量方式	<table> <tr> <td>序號</td><td>評量方式</td><td>分配</td></tr> <tr> <td>1</td><td>出席(Participation)</td><td>5%</td></tr> <tr> <td>2</td><td>平時測驗(Quizzes)</td><td>40%</td></tr> <tr> <td>3</td><td>期中考(Midterm Exam)</td><td>20%</td></tr> <tr> <td>4</td><td>期末考(Term exam)</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>5</td><td>個人書面報告(Projects)</td><td>25%</td></tr> </table>	序號	評量方式	分配	1	出席(Participation)	5%	2	平時測驗(Quizzes)	40%	3	期中考(Midterm Exam)	20%	4	期末考(Term exam)	10%	5	個人書面報告(Projects)	25%
序號	評量方式	分配																		
1	出席(Participation)	5%																		
2	平時測驗(Quizzes)	40%																		
3	期中考(Midterm Exam)	20%																		
4	期末考(Term exam)	10%																		
5	個人書面報告(Projects)	25%																		
9.	上課注意事項	為了配合不同系所修課學生的需求，本課程唯一的要求是： 考試必需於預定時間進行，沒有任何補考機制 預定考試時間：3/16 4/13 4/27 5/11 6/8 晚上7:30~11:59 ***** 無法配合考試時間者請勿選修 *****																		

項次	項目	內容
		因應學校政策，本學期試辦兩堂實體面授課程，分別於3/16與5/25(AM 9:10-11:00) 開放讓同學自由參與，但不納入計分系統。 本課程旨在養成學生於日常疼痛防治之相關能力，擬將評量當作學習的一部分，藉此落實通識教育嘉惠民眾之終極目標。 1. 期中考—基本知識測驗 (20%) 針對前7週所提供的授課內容進行評量。測驗時間預定在4/27晚上7:30~11:59。 2. 公開式平時測驗(40%) 所謂公開式測驗，將以前測與後測型式進行。 (1) 前測之舉辦目的在讓同學熟悉線上測試模式，並提前接觸學習重點，作法是在課程影片上線前事先公布測驗影片，讓學生進行試答測驗，但試答成績僅供參考，不予計分。 (2) 後測則於影片上線後2週內進行，並正式計分。 (3) 所有學生均需於期初(3/16)與期末(6/8)各參與一次疼痛狀態自評，以檢視自己的疼痛狀態，並紀錄疼痛部位與強度，自評結果可以做為期末報告的撰寫根據（沒有症狀的健康寶寶可選定一位家人或朋友評估）。 【前測與期初自評】3/16（週一）晚上7:30~11:59 (1) 針對第4-9週的課程內容(基本評估技巧、拉筋運動)之學前測驗 (2) 期初疼痛狀態自評 【後測1】 4/13 （週一）晚上7:30~11:59， 柔軟度與肌無力評估測驗 【後測2】 5/11 （週一）晚上7:30~11:59， 基本拉筋運動測驗 3. 進階技巧測驗 (10%) 測驗時間：6/8（週一）晚上7:30~11:59。 測驗內容：(1) 第10-14週次，進階治療技巧， (2) 期末疼痛狀態自評。 4. 加分項（總分最多3%） (1) 上述前測或期初期末的兩次疼痛自評的參與，參與者每項可加學期總分1分 (2) 議題討論區參與活躍者，最多可有2分的加分機會。 5. 心得報告 (25%)：繳交期限 6/27 23:59以前 報告內容主要針對本學期自我解決問題之經驗或是本課程影片之使用心得或建議進行統整，報告型式不拘，書面或自製影片均可，鼓勵自由發揮創意。 自我解決問題之經驗，可涵蓋自我檢查與自我治療之實踐，甚至於可研發新的治療方法，療效比對可參考前述期初與期末疼痛自評結果，並進行討論。對於沒有任何疼痛的健康寶寶，也可以在家人或朋友身上發揮所學，記錄療效並分析比較。不想抒發自療經驗或使用心得者，也可製作創意影片，或發表任何根本課程學習有關的作品。 6. 課程參與度評量 (5%)： 系統將採計線上點閱時間作為評量指標。系統評量分數過低者，授課教師得視討論區之表現提供此部份之加分機會。 7. 本學期實體課程主題：

項次	項目	內容
		4/13 腰痛講座與自療計畫說明 5/25 腰痛自療成果驗收與Q&A時間