

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 上 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	☒ 非同步遠距教學 ☐ 同步遠距教學主講學校 請填列本門課程之收播學校與系所： (1)學校： 系所：
4.	授課教師姓名及職稱	陳文玲，副教授
5.	師資來源	☐ 專業系所聘任 ☒ 通識中心聘任 ☐ 以上合聘 ☐ 其他
6.	開課單位名稱 (或所屬學院及科系所名稱)	通識教育中心
7.	課程學制	☒ 學士班 ☐ 進修學士班 ☐ 學士班在職專班 ☐ 碩士班 ☐ 碩士班在職專班 ☐ 博士班 ☐ 學院(☐ 二年制 ☐ 四年制) ☐ 專科(☐ 二年制 ☐ 四年制) ☐ 進修專校 ☐ 進修學院(☐ 二技 ☐ 四技 ☐ 碩士在職專班) ☐ 學位學程(☐ 二年制 ☐ 四年制 ☐ 碩士班) ☐ 學分學程
8.	部別	☒ 日間部 ☐ 進修部(夜間部) ☐ 其他
9.	科目類別	☐ 共同科目 ☒ 通識科目 ☐ 校定科目 ☐ 專業科目 ☐ 教育科目 ☐ 其他
10.	部校定 (本課程由那個單位所定)	☐ 教育部定 ☒ 校定 ☐ 院定 ☐ 所定 ☐ 系定 ☐ 其他
11.	開課期限(授課學期數)	☐ 一學期(半年) ☒ 二學期(全年) ☐ 其他
12.	選課別	☒ 必修 ☐ 選修 ☐ 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 160
17.	全英語教學	☐ 是 ☒ 否
18.	國外學校合作遠距課程 (有合作學校請填寫)	國外合作學校與系所名稱： ☐ 國內主講 ☐ 國內收播 ☐ 境外專班 ☐ 雙聯學制 ☐ 其他
19.	課程平台網址(非同步教學必填)	http://proera.com.tw/612
20.	課程教學計畫檔案連結網址	http://proera.com.tw/612

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	(請填寫每週次的授課內容及授課方式) <table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th><th>課程進度</th><th>週次</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>疼痛、姿勢、與肌肉失衡</td><td>線上影片及討論</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>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>3</td><td>功能性解剖：其他問題肌肉</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>4</td><td>疼痛自覺系統：姿勢評估、症狀評估</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>5</td><td>肌肉柔軟度評估</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>6</td><td>潛藏肌無力之偵測</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>7</td><td>日常疼痛之治療簡介</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>8</td><td>主動式自我拉筋運動：上交叉症候群、下交叉症候群</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>9</td><td>主動式自我拉筋運動：其他常見緊縮肌群</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>10</td><td>肌力訓練運動：上交叉症候群、下交叉症候群</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>11</td><td>核心肌力訓練運動</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>12</td><td>定錨式拉筋與自我按摩技巧：上交叉症候群</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>13</td><td>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>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>14</td><td>定錨式拉筋與自我按摩技巧：其他緊縮肌群</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>15</td><td>常見肩痛之自我治療</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>16</td><td>腰部椎間盤凸出之自我治療</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>17</td><td>足底筋膜炎之自我治療自療</td><td>線上影片及討論</td></tr> <tr> <td>18</td><td>網球肘之自我治療自療</td><td>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	(有包含者請打✓，可複選) ☒ 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：總時數：__小時 ☐ 5. 提供線上同步教學，次數：__次，總時數：__小時																																																									

		☐ 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	呈現內容是否包含以下角色及功能 (有包含者請打✓，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 ☒ 個人資料 ☒ 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(請說明)
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	(有包含者請打✓，可複選) ☒ 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；舉辦比賽，線上評比作業表現
八	成績評量方式	1. 基本知識測驗(20%)：期中考 2. 公開式平時測驗(40%)： 評估影片偵錯，拉筋影片偵錯、與自我檢視 3. 心得報告(30%)： 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 4. 課程參與度之評量(10%)： 採計線上點閱時間作為評量指標
九	上課注意事項	#1 修課需知與行事曆 詳見【課程公告】 #2 課程評量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】。 #3 課程影片總覽 參考 http://proera.com.tw/upload/ckfinder/2896_files/20150226_052912.pdf

