

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	<p>(請填寫每週次的授課內容及授課方式)</p> <table border="1" data-bbox="523 521 1398 1854"> <thead> <tr> <th data-bbox="523 521 632 584">週次</th> <th data-bbox="632 521 1110 584">課程進度</th> <th data-bbox="1110 521 1398 584">週次</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="523 584 632 633">1</td> <td data-bbox="632 584 1110 633">疼痛、姿勢、與肌肉失衡</td> <td data-bbox="1110 584 1398 633">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 633 632 730">2</td> <td data-bbox="632 633 1110 730">功能性解剖：上交叉症候群與下交叉症候群問題肌肉</td> <td data-bbox="1110 633 1398 730">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 730 632 779">3</td> <td data-bbox="632 730 1110 779">功能性解剖：其他問題肌肉</td> <td data-bbox="1110 730 1398 779">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 779 632 875">4</td> <td data-bbox="632 779 1110 875">疼痛自覺系統：姿勢評估、症狀評估</td> <td data-bbox="1110 779 1398 875">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 875 632 925">5</td> <td data-bbox="632 875 1110 925">肌肉柔軟度評估</td> <td data-bbox="1110 875 1398 925">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 925 632 974">6</td> <td data-bbox="632 925 1110 974">潛藏肌無力之偵測</td> <td data-bbox="1110 925 1398 974">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 974 632 1023">7</td> <td data-bbox="632 974 1110 1023">日常疼痛之治療簡介</td> <td data-bbox="1110 974 1398 1023">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1023 632 1120">8</td> <td data-bbox="632 1023 1110 1120">主動式自我拉筋運動：上交叉症候群、下交叉症候群</td> <td data-bbox="1110 1023 1398 1120">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1120 632 1216">9</td> <td data-bbox="632 1120 1110 1216">主動式自我拉筋運動：其他常見緊縮肌群</td> <td data-bbox="1110 1120 1398 1216">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1216 632 1312">10</td> <td data-bbox="632 1216 1110 1312">肌力訓練運動：上交叉症候群、下交叉症候群</td> <td data-bbox="1110 1216 1398 1312">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1312 632 1361">11</td> <td data-bbox="632 1312 1110 1361">核心肌力訓練運動</td> <td data-bbox="1110 1312 1398 1361">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1361 632 1458">12</td> <td data-bbox="632 1361 1110 1458">定錨式拉筋與自我按摩技巧：上交叉症候群</td> <td data-bbox="1110 1361 1398 1458">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1458 632 1554">13</td> <td data-bbox="632 1458 1110 1554">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 data-bbox="1110 1458 1398 1554">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1554 632 1603">14</td> <td data-bbox="632 1554 1110 1603">定錨式拉筋與自我按摩技巧：其他緊縮肌群</td> <td data-bbox="1110 1554 1398 1603">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1603 632 1653">15</td> <td data-bbox="632 1603 1110 1653">常見肩痛之自我治療</td> <td data-bbox="1110 1603 1398 1653">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1653 632 1702">16</td> <td data-bbox="632 1653 1110 1702">腰部椎間盤凸出之自我治療</td> <td data-bbox="1110 1653 1398 1702">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1702 632 1751">17</td> <td data-bbox="632 1702 1110 1751">足底筋膜炎之自我治療自療</td> <td data-bbox="1110 1702 1398 1751">線上影片及討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1751 632 1848">18</td> <td data-bbox="632 1751 1110 1848">網球肘之自我治療自療</td> <td data-bbox="1110 1751 1398 1848">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	<p>(有包含者請打✓，可複選)</p> <ul style="list-style-type: none"> <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：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：(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	<p>呈現內容是否包含以下角色及功能 (有包含者請打✓，可複選)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 checked="" 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) <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)
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	<p>(有包含者請打✓，可複選)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上說明作業內容 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 6. 其他做法；舉辦比賽，線上評比作業表現
八	成績評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本知識測驗(20%)：期中考 2. 公開式平時測驗(40%)： <ul style="list-style-type: none"> 評估影片偵錯，拉筋影片偵錯、與自我檢視 3. 心得報告(30%)： <ul style="list-style-type: none"> 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%)： <ul style="list-style-type: none"> 採計線上點閱時間作為評量指標
九	上課注意事項	<p>#1 修課需知與行事曆 詳見【課程公告】</p> <p>#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】。</p> <p>#3 課程影片總覽 參 考 http://proera.com.tw/upload/ckfinder/2896_files/20150226_052912.pdf</p>