

# 日常疼痛控制

## 課程概述 Course Description

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的認識，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，將列舉常見疼痛實例具體落實課程內容之應用以提高學習效果，過去四個學期在成功大學以通識課程的形式推廣，從學期初到學期末超過 65% 的學生在疼痛強度方面都有改善。

根據修課學生的心得回饋，善用線上影音測驗可將評量融入學習，能夠有效修正錯誤的拉筋與運動治療觀念，幫忙修課者建立疼痛自覺系統以及進行正確的運動自療計畫。因此本課程特別在部分實作單元規劃簡單的課後作業與練習題，希望藉著線上評量的方式讓學員有機會釐清運動治療觀念。並於期初與期末在課程測驗區各舉辦一次線上疼痛自評活動，來引導學員了解自己在修課前後的疼痛狀態，除了有利於期末報告之撰寫外、亦有助於提升學員於日常疼痛自我控制之學習成效。

## 課程學習目標 Course objective

- 提供疼痛成因與防治之道的知識
- 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
- 學習簡易疼痛自療技巧
- 提高對日常疼痛的防治能力

## 學習規範 Course policy

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，以提高學習成效。但有鑑於前期學員的修課經驗，特取消傳統線上測驗，改在相關實作單元補充課後作業或練習題以饗學員。另一方面，將引導學員在學期末繳交使用心得報告以便評量學習成效。根據過去修課學生的經驗，繳交課程使用心得報告有助於釐清自己的觀念、整合自療技巧、並促進日常實踐能力。本課程之正式評分項目說明如下：

### 【一般評分項目】

#### 1. 報告 (90%)

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。

## 2. 課程參與度評量 (10%)

將採計線上點閱時間作為評量指標。

### 【加分項】參與疼痛狀態自評

所有學生均需於**期初與期末**各參與兩次**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，自評結果可以做為心得報告的撰寫根據。**期初或期末疼痛自評**的參與，均視為加分項(參與者每項加 2 分)。

## 課程行事曆

週次	日期	課程進度
1	7/2-7/8	疼痛、姿勢、與肌肉失衡
	<b>7/2~7/15</b>	<b>期初疼痛自評</b>
2	7/9-7/15	功能性解剖：上交叉症候群、下交叉症候群與其他問題肌肉
3	7/16-7/22	建立疼痛自覺系統：姿勢、症狀、肌肉柔軟度、與肌力評估
4	7/23-7/29	日常疼痛之治療簡介
5	7/30-8/5	主動式自我拉筋運動：上交叉症候群、下交叉症候群與其他問題
6	8/6-8/12	肌力訓練運動與核心肌力訓練
7	8/13-8/19	定錨式拉筋與自我按摩技巧
8	8/20-8/26	低頭族與上班族的煩惱：肩頸疼痛之自我治療
9	8/27-9/2	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
	<b>8/27~9/9</b>	<b>期末疼痛自評 / 繳交期末報告</b>