

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。此外，利用線上影音測驗有助於提供動作學習回饋機制，來協助修課者建立疼痛自覺系統並進行正確的運動自療計畫，或能達成早期介入，防微杜漸的終身學習目標。

課程學習目標 Course objectives

- 提供疼痛成因與防治之道的的基本知識
- 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，藉此落實通識教育嘉惠民眾之終極目標。

1. 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 **11/16 (週一) 晚上 9:30~11:30**。

2. 公開式平時測驗(40%)

所謂公開式測驗，將融入**前測**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，每位學生均需進行試答測驗，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) 此外，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，自評結果可以做為期末報告的撰寫根據（沒有症狀的健康寶寶可以鎖定一位家人或朋友評估）。以上**前測**或是**期初期末**兩次疼痛自評的參與，均視為加分項(參與者每項加 2 分，共 6 分)

- 前測與期初自評： 10/5 (週一) 晚上 9:30~11:00，
(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： 11/2 (週一) 晚上 9:30~11:00，測驗柔軟度與肌無力評估
後測 2： 11/30 (週一) 晚上 9:30~11:00，測驗基本拉筋運動

3. 進階技巧測驗 (10%)

測驗時間：12/28 (週一) 晚上 9:30~11:00。

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. 心得報告 (20%)

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。

5. 課程參與度評量 (10%)：

將採計線上點閱時間作為評量指標。

課程行事曆

週次	日期	課程進度
1	9/14-9/20	疼痛、姿勢、與肌肉失衡
2	9/21-9/27	功能性解剖：上交叉症候群與下交叉症候群問題肌肉
3	9/28-10/4	功能性解剖：其他問題肌肉
4	10/5-10/11	疼痛自覺系統：姿勢評估、症狀評估
	10/5	平時測驗前測：評估與自我拉筋運動影片試答、疼痛狀態初評
5	10/12-10/18	肌肉柔軟度評估
6	10/19-10/25	潛藏肌無力之偵測
7	10/26-11/1	日常疼痛之治療簡介
考試	11/2	第一次平時測驗：評估(柔軟度、肌無力)

8	11/2-11/8	主動式自我拉筋運動：上交叉症候群、下交叉症候群
9	11/9-11/15	主動式自我拉筋運動：其他常見緊縮肌群
考試	11/16	期中考：基本知識測驗
10	11/16-11/22	肌力訓練運動：上交叉症候群、下交叉症候群
11	11/23-11/29	核心肌力訓練運動
考試	11/30	第二次平時測驗：重點拉筋運動
12	11/30-12/6	定錨式拉筋與自我按摩技巧：上交叉症候群
13	12/7-12/13	定錨式拉筋與自我按摩技巧：下交叉症候群、其他緊縮肌群
14	12/4-12/20	定錨式拉筋與自我按摩技巧：其他緊縮肌群
15	12/21-12/27	低頭族與電腦族的煩惱：肩頸疼痛之自我治療
考試	12/28	進階技巧測驗：定錨式拉筋與自我按摩技巧
16	12/28-1/3	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
17	1/4-1/10	告別工傷假：神奇的椎間盤凸出自我復位運動
18	1/11-1/17	長輩的救星：足底筋膜炎之自我治療方法