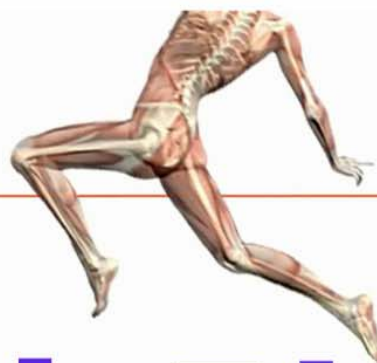




# FJU 104年度 MOOCs計畫



FJU 2015 MOOCs計畫  
人魚線研究院

# 人魚線研究院

- 從認識骨骼，肌肉與關節的構造和運動開始

## 成果分享



# 專

# PRODUCT

# P

## 課程設計

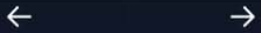


# PRICE



# 課程

啟用 Windows  
移至 [電腦設定] 以啟用 Windows



# • 課程定位

- 貼近應用性的需要
- 學習解剖學的專業知識

- 引發學習動機
- 片長6-15分鐘

## 師資

- 兩位解剖學教師
- 一位體適能專業教練
- 一位體健訓練專業教練



- 引發學習動機
- 片長6-15分鐘

啟用 Windows  
移至 [電腦設定] 以啟用 Windows \*

• 兩

幾  
分鐘

# 師資

- 兩位解剖學教師
- 一位體適能專業教練
- 一位體健訓練專業教練



要

# 計

# POINT!



ShareCourse 學聯網

MobileMOOS! 感覺與知覺

清華行動磨課師 即將開課!

國立清華大學 生命科學系 熊海金教授

開課	備註	主題
2016-01-08	課程	104 下載大器 電腦課程分錄 (物聯網、電腦網路)
2016-10-05	系統	【系統公告】ShareCourse 學聯網 APP iOS 版已推上 App Store
2016-07-22	課程	【新聞】編譯：台大編譯 算術地下室課程課程分分!

Taiwan LIFE 台灣全民學習平台

不只是簡報

2016.03.29 準時上線

簡報技巧、簡報達人、簡報達人、簡報達人

簡報技巧、簡報達人、簡報達人、簡報達人

簡報技巧、簡報達人、簡報達人、簡報達人

Ewant 中大 MOOC 平台

楚漢相爭之職場競爭

曾陽時老師

2016.04.11 ~ 06.06 開始上課

企業教育學院、通識學分課程、放 mooc 班課程

高中 MOOC、新生學院、物聯網課程與證照

啟用 Windows 移至 [電腦設定] 以啟用 Windows

# PRICE

# 課程發展團隊







- 課程設計
- 分鏡劇本
- 大量觀課
- 教材智財權



# 計 本

## ☀ WEEK 03-3 上肢骨骼



- 講解上了
- ppt 檔 (MOOCs - WK03-3-2)
- 序列01影片 7:42 - 15:38

← 補 WEEK03-4 肩帶而上肢骨骼臨床觀察

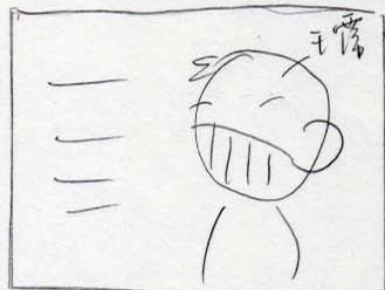
## ☀ WEEK 03-5 骨盆帶及下肢骨骼



- 講解上了
- ppt 檔 (MOOCs - 03-5)
- 序列01影片 15:38 - 25:15

← 補 WEEK03-6 ~ WEEK03-8

## ☀ WEEK 03-9 本週總結和作業說明 和測驗



- 生發講解
- prezi (MOOCs - WK03-9)
- 手套作業講解

訂時間

2

# 拍攝學生小組

3

- 兩部攝影機
- 燈光場佈
- 表情服裝
- 道具記錄表



POINT!



Windows  
[電腦設定] 以啟用 Windows



- 兩部攝影機
- 燈光場佈
- 表情服裝
- 場記記錄表



場記表

影片名稱：×××××××× 日期：××××××

攝影機： 編號：×××

場次編號	時間	內容摘要	備註
1	00:00	片頭字幕	OK
2	00:05	×××××	OK
3	00:10	×××××	OK
4	00:15	×××××	OK
5	00:20	×××××	OK
6	00:25	×××××	OK
7	00:30	×××××	OK
8	00:35	×××××	OK
9	00:40	×××××	OK
10	00:45	×××××	OK

# 場記表

## 場記表

影片名稱：人魚線研究院

日期：7/14 上午

攝影師：

場記：

影片編號	鏡次	Take	內容摘要	OK/KEEP/NG	備註
	1		4-1 附肢骨簡介	NG	
	2		4-2 "	NG	
	3		4-1 "	NG	
	4		4-1 附肢骨簡介		沒用麥克風收音
	5		4-2 胸帶與上肢骨骼(胸帶)		
	6		4-2 " (上肢骨骼)		
	7		4-3 骨盆帶與下肢骨骼(下肢骨骼)		
	8		4-2 胸帶與上肢骨骼(手掌)		
	9		4-3 骨盆帶與下肢骨骼(骨盆)		
	10		4-3 骨盆帶與下肢骨骼(腳掌)		

2

1

2

# 後製與上字

# 拍攝

# 管理

- 初剪編排
- 主題分段
- 共同版型
- 畫面美編上字

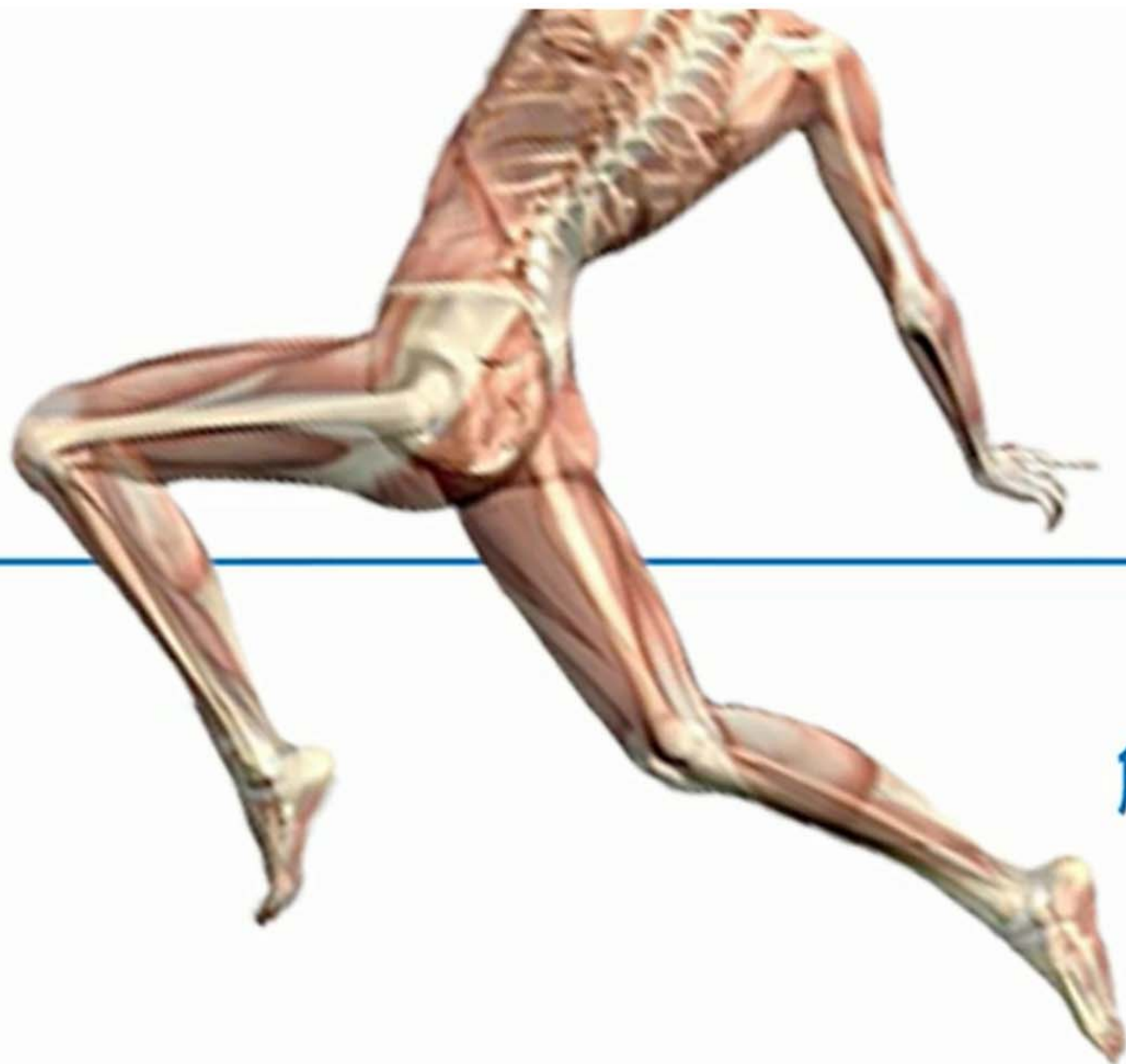


啟用 Windows  
移至 [電腦設定] 以啟用 Windows



- 初剪編排
- 主題分段
- 共同版型
- 畫面美編上字





FJU 2015 MOOCS計畫

人魚線研究院

Week ①-①

解剖學概論與方位術語

啟用 Windows  
移至 [電腦設定] 以啟用 Windows







FJU 2015

MOOCs計畫

# 人魚線研究院

- 從認識骨骼，肌肉與關節  
的構造和運動開始



第二週課程 頭好壯壯龍骨勇

有沒有聽到很多有趣的知識



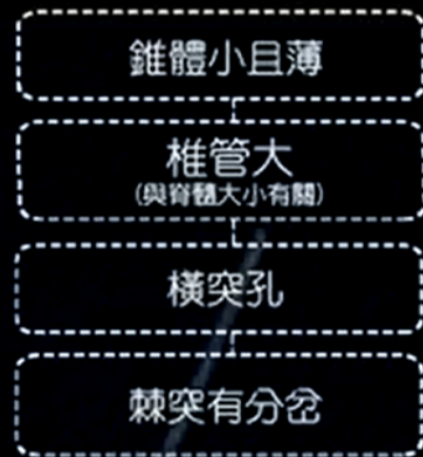
啟用 Windows  
移至 [電腦設定] 以啟用 Windows



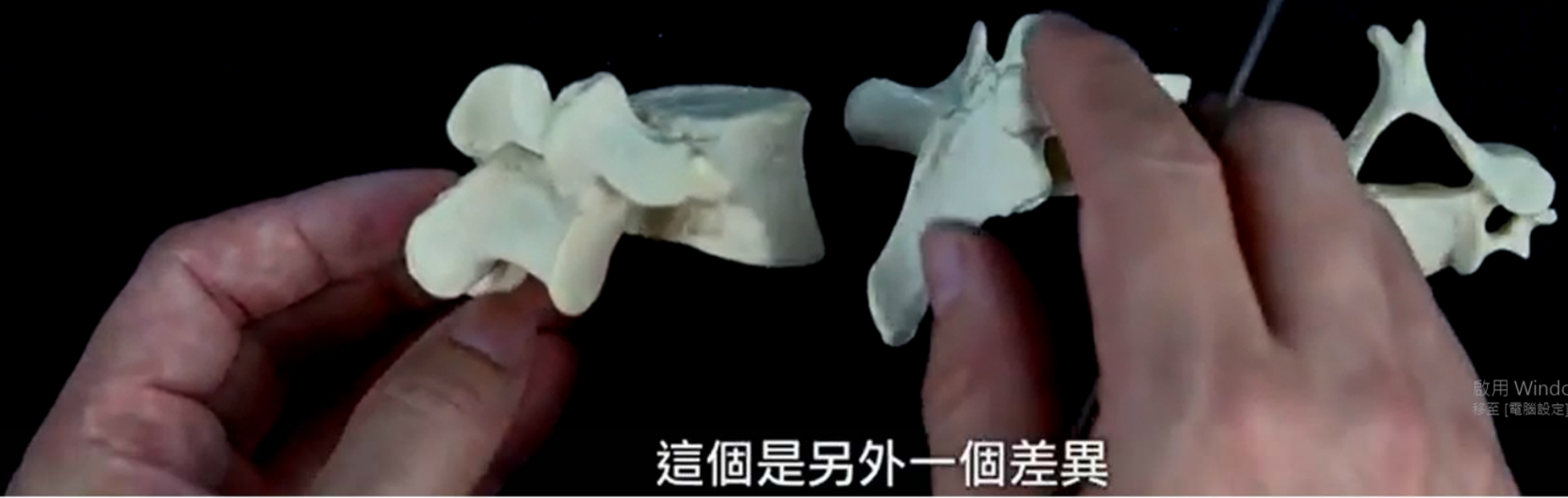
腰 椎



胸 椎



頸 椎



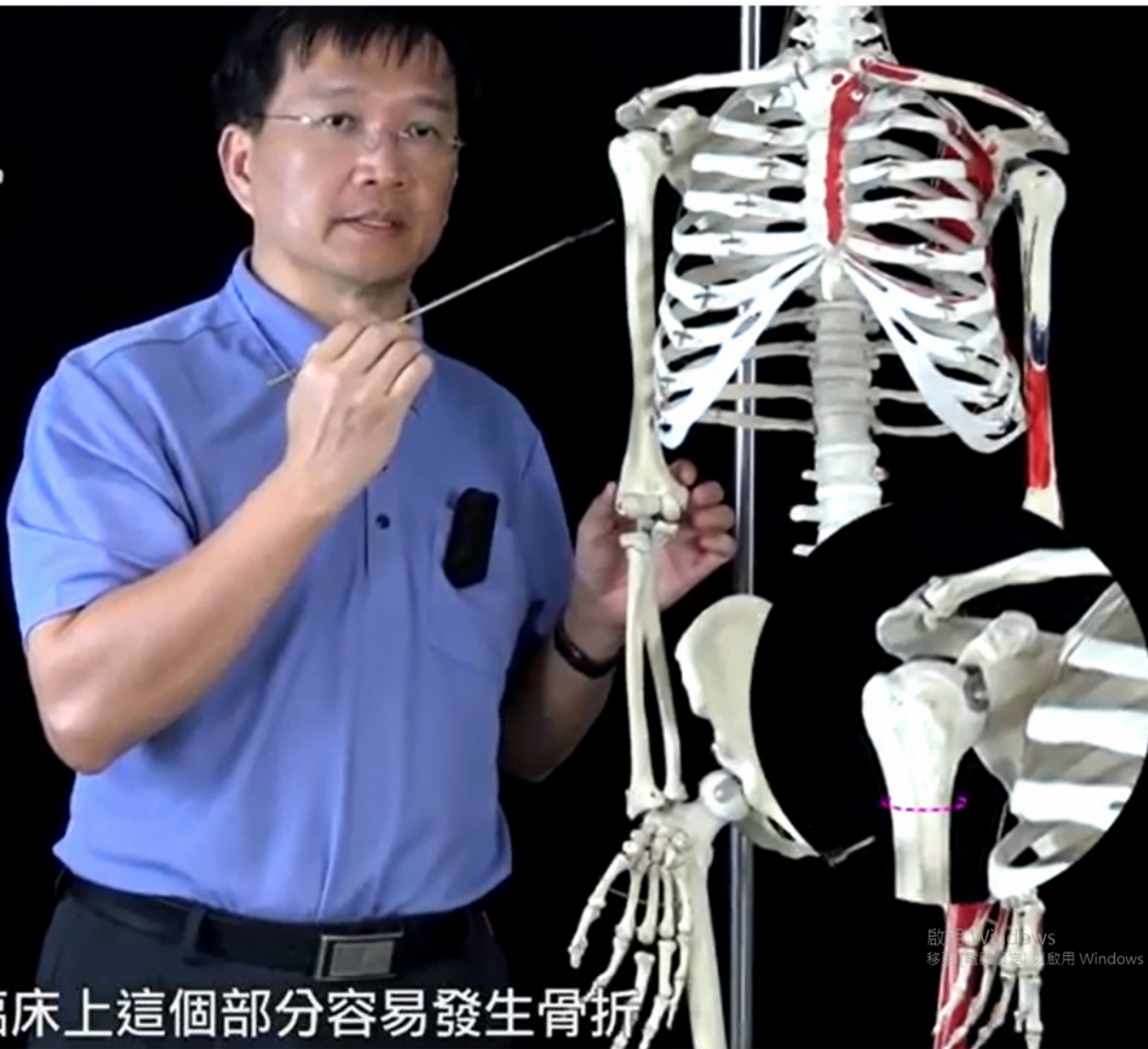
這個是另外一個差異



## 上臂骨骼：肱骨

### 近端的構造

- 01. 肱骨頭
  - 02. 解剖頸
  - 03. 外科頸
- 較細窄易發生骨折



在臨床上這個部分容易發生骨折



## 腹腔器官的位置

01. 肝臟
02. 膽囊
03. 胃
04. 胰臟
05. 小腸
06. 結腸(大腸)
07. 膀胱
08. 盲腸與闌尾



啟用 Windows  
移至 [電腦設定] 以啟用 Windows。

所以在這裡面，則是有一條闌尾的結構跟盲腸的位置是在這邊



exercise

00:17

01 04 01 02 03:57

記得在所有的動作的過程當中

啟用 Windows  
移至 [電腦設定] 以啟用 Windows。



- 動作要領：
- 需先具備有良好的腹壁肌力及腰部柔軟度
  - 上板時手握把手，腳確實勾好，緩慢下放、身體平躺
  - 上去時，腹壁肌肉由上而下依序出力，身體呈C形捲曲
  - 下放時，腹壁肌肉由下而上依序出力
  - 動作前先吸氣，動作下放時逐步吐氣，切勿過速上下

上腹部、中段，再往下彎曲

# 人魚線研究院

FJU 2015 MOOCS計畫

啟用 Windows  
移至 [電腦設定] 以啟用 Windows \*



# 教學助理

## 協助課程營運與管理

2

1

# 後製

第八週課程來囉！  
哈囉學員們～  
第八週的課程將於週一(12/21)上課！  
課程名稱為「健步如飛的下肢」  
我們之所以能每天開心的走、跑、跳，都是靠我們強壯的下肢帶著我們行走天下  
但人在晚年總是容易因為少運動或是骨質的流失，使得下肢漸漸衰退  
本週課程利用我們前面所學的肌肉原理，教授實際演示運動動作  
教導學員們幾個鍛鍊方法，這可是參加本課程的你才有的福利阿～～～

**小提醒！**  
1.作業肌肉三連拍-用肌肉說話事，截止日期為12/20  
還沒繳交的學員快來繳可買三連拍!  
2.TABATA作業截止日期是12/25  
祝各位有個愉快的假日-D  
人魚健身學院課程團隊

POINT 3

- 初剪編排
- 主題分段
- 共同版型
- 畫面美編上字

啟用 Windows  
移至 [電腦設定] 以啟用 Windows



## 第八週課程來嘍！

哈囉學員們～

第八週的課程將於週一(12/21)上架！

課程名稱為「健步如飛的下肢」

我們之所以能每天開心的追、趕、跑、跳，都是靠我們強壯的下肢帶著我們行走天下

但人在晚年總是容易因為少運動或是骨質的流失，使得下肢漸漸衰退

本週課程利用我們前面所學的肌肉原理，教練實際演示運動動作

教導學員們幾個鍛鍊方法，這可是參加本課程的你才有的福利阿~~~

### 小提醒！

1.作業肌肉三連拍-用肌肉說故事，截止日期為12/20

還沒繳交的學員快來個可愛三連拍!

2.TABATA作業截止日期是12/25

祝各位有個愉快的假日:-D

人魚線研究院課程團隊

編號	排序	日期	人氣	回覆
5553		膝蓋位候群	+2	1
5552		擴抗肌和作用肌	+2	1
5529		關於影片上傳	+2	2
5510		7-11 上肢肌肉講義：胸肌訓練	+1	1
5490		肌群	+2	3
5479		關於肌肉感始與開聲	+1	2
5430		關於建議的簡歷	+2	3
5375		6-4	+2	2
5337		內翻與外翻	+3	1
5326		投影片	+2	1

<< < 3 > >>

## 十字韌帶

Ellen

第四週：動不動有關係-關節 | 2015-12-21 12:41:02 | 編號:5557

請問老師前後十字韌帶的走向為何?

★ fang

2015-12-22 11:56:29

Ellen同學你好~

我這邊整理了一下前後十字韌帶的部分

前十字韌帶

股骨遠端後外側，往前下方連到脛骨近端前內側

後十字韌帶

股骨遠端前內側，往後下方連接到脛骨後外側

前面觀

<http://www.theknee.com/acl-anterior-cruciate-ligament/what-is-the-acl-anterior-cruciate-ligament/>



# PLACE 課程上架經營



# PROMOTION

## 課程成果

