

南投縣中興國民中學 110 學年度技藝課程計畫-照顧服務

【第一學期】

課程名稱	家政職群-照顧服務組	年級/班級	三年級/技藝班
類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	舉例:每週 3 節, 17 週, 共 51 節
教師	楊珮雯、洪宜君		
設計理念	因應高齡社會來臨, 長期照顧人才缺口大, 透過技藝學程的介入, 使學生對於高齡社會產業需求及其所應備技能有基礎的認識, 協助學生對職群的認識, 以利於未來生涯發展之規劃。		
總綱核心素養	A1: 認識家政群科職種及其相關知識技能, 幫助學生探尋生命意義, 有效規劃生涯發展。 A2: 透過理解高齡社會需求, 俱以行動與反思, 進而有效處理及解決生活、生命問題。 A3: 試探與發展多元專業知能、充實生活經驗, 以因應高齡社會變遷。 B3: 具備創作能力, 將生活美學感知運用在高齡活動設計, 提升高齡者生活品質。 C1: 主動觀懷需要被幫助的人, 具備社會責任感, 展現知善、樂善與行善的品德。 C2: 與人建立良好互動關係, 發展與跨專業團隊溝通協調能力, 共同解決被照顧者的生命問題。		
課程目標	1. 使學生能試探及認識家政職群之基本技能, 並瞭解職群之生涯進路發展。 2. 使學生瞭解高齡者照顧技巧增進照顧服務知識進而達到良好的互動。 3. 培養學生瞭解並具備敬業合作之職業道德。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	家政職群概況 說明與介紹	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出家政職群涵蓋的職種。 2. 能認真聆聽課程介紹。 3. 能回應老師提出的問題。 4. 依照課程規定進行照顧服務基本技能課程體驗。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家政職群的意義與範圍。 2. 家政相關的行業與工作 3. 職業安全與道德。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使學生能試探及認識家政職群之基本技能，並瞭解職群之生涯進路發展。 2. 使學生瞭解家政職群之職場安全衛生必要性，並養成良好之工作態度。 3. 培養學生瞭解並具備敬業合作之職業道德。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家政職群之職種及職涯進路介紹。 2. 體驗照顧服務基礎課程及技術。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。 	自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
二	認識營養素	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能回應老師提出的問題。 2. 能說出生活常見食物的分類。 3. 能說出六大營養素及其功能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類食物。 2. 認識六大營養素。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類食物對人體的功能。 2. 了解一般人每日食物需求量。 3. 了解缺乏某些營養素可能造成之身體危害。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹六大類食物。 2. 介紹六大營養素。 3. 說明生活中常見食材的分類。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。 	自編教材
三	每日飲食指南	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能配合課程進行。 2. 能試算每日飲食指南六大類食物中的營養素組成。 3. 能調配出最適當的每日飲食建議攝取量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識每日飲食指南。 2. 如何使用我的每日飲食指南。 3. 食物代換計算。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識均衡飲食的概念。 2. 了解如何調配出最適當的每日飲食建議攝取量。 3. 身體力行達成均衡飲食。 4. 了解營養不 	食物代換計算	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。 	自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
				均衡所造成的健康問題。			
四	口腔衛生保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出高齡者口腔保健知識 2. 能認真聆聽課程示範。 3. 正確操作貝氏刷牙法及牙線使用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識高齡者口腔保健知識。 2. 貝氏刷牙方法 3. 牙線使用方法 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解高齡者口腔保健知識。 2. 正確操作貝刷牙法。 3. 正確使用牙線清潔。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 示範貝氏刷牙法的操作步驟。 2. 示範牙線使用方法。 3. 貝氏刷牙法及牙線使用實作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。 	自編教材
五	口腔衛生保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能根據老師的提問，回應生活中所經驗到的高齡者口腔常見口腔相關問題及其對高齡者日常生活的影響。 2. 能配合老師帶 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識高齡者口腔常見口腔相關問題。 2. 了解口腔問題對高齡者日常生活的影響。 3. 認識口腔保健的操作流程。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解高齡者口腔健康的重要性。 2. 能說出高齡者常見口腔問題及其對其生活的影響。 3. 能說出高齡 	口腔保健操實作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。 	自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		領完成口腔保健操。		者口腔保健知識。 4. 執行口腔保健操。			
六	高齡者膳食	1. 能說出高齡者一般飲食原則。 2. 能調配出適合一般高齡者的每日飲食建議攝取量。 3. 配合課堂活動操作食材的清洗、處理及烹者技巧。	1. 高齡者飲食指南。 2. 製作一般家常料理實作。	1. 瞭解食物烹飪的基本知識。 2. 操作食物烹飪的基本技能。 3. 能了解一般高齡者的營養需求並調配每日膳食。	一般家常料理實作	1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。	自編教材
七	高齡者膳食	1. 能說出高齡者常見疾病。 2. 能說出不同型態料理所對應的烹飪技巧。 3. 能針對不同照	1. 高齡者常見疾病及其營養需求。 2. 了解一般飲食及治療性飲食的類型及實質	1. 能針對不同的健康情形的高齡者設計及調配每日膳食。 2. 能運用不同	塑型餐、軟流質飲食實作	1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。	自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		顧需求之高齡者，運用烹調技巧調配適當的飲食。	內容。 3. 認識不同型態料理之烹飪技巧。	烹飪技巧，調配適合不同健康情形的高齡者之料理。			
八	皮膚保養	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生會說出皮膚的構造及功能。 2. 學生會說出保養品的用途及種類。 3. 學生會說出保養的意義及目的。 4. 學生會正確使用及取用保養品。 5. 學生會操作臉部保養程序。 6. 學生會操作老 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 皮膚的認識與清潔。 2. 保養品的認識與使用。 3. 皮膚保養的程序。 4. 居家皮膚保養的技巧與實作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能認識皮膚的構造。 2. 學生能認識保養品。 3. 學生能認識保養的意義及目的。 4. 學生能學會使用保養品的方法。 5. 學生能學會皮膚保養的程 	居家皮膚保養的技巧與實作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。 	自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		<p>化乾糙肌膚保養手技。</p> <p>7. 學生能解釋姿勢正確的重要。</p> <p>8. 學生能表現認真敬業的工作態度。</p>		<p>序。</p> <p>6. 學生能學會居家保養手技按摩。</p> <p>7. 學生能養成正確優美姿勢。</p> <p>8. 學生能養成認真敬業的工作態度。</p>			
九	頭頸肩按摩實作	<p>1. 學生會說出按摩指壓的功効。</p> <p>2. 學生會說出施行按摩指壓的力道。</p> <p>3. 學生會指出頭部及肩背部的指壓位置。</p>	<p>1. 按摩指壓的操作手法</p> <p>2. 指壓的種類</p> <p>3. 頭部、肩背部按摩指壓實作</p>	<p>1. 學生能認識按摩指壓的操作方法。</p> <p>2. 學生能認識按摩指壓的種類。</p> <p>3. 學生能認識基本按摩指壓點。</p>	頭頸肩按摩實作	<p>1. 課堂參與。</p> <p>2. 完成指定學習單。</p>	自編教材

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		4. 學生會運用手部施壓。 5. 學生會運用按摩指壓的種類。 6. 學生會按摩指壓頭部與肩背部指壓點。 7. 學生能解釋姿勢正確的重要。 8. 學生能表現認真敬業的工作態度。 9. 學生能樂於幫他人施作按摩指壓。		4. 學生能學會使用手部做按摩指壓。 5. 學生能學會使用按摩指壓的種類。 6. 學生能學會頭部、肩背部的按摩指壓。 7. 學生能養成良好的衛生習慣。 8. 學生能體會指壓的感。 9. 學生能增進對指壓的興趣。			

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十	手部保養與按摩	<ol style="list-style-type: none"> 學生會說出手部保養的功效及手部按摩指壓的注意事項。 學生會說出施行手部保養指壓的力道及手部保養的種類。 學生會指出手部的指壓位置。 學生會運用手部施壓及操作按摩指壓的方法。 學生會運用手部保養的種類。 學生會按摩指 	<ol style="list-style-type: none"> 手部保養的操作手法 手部保養的種類 手部的按摩指壓實作 	<ol style="list-style-type: none"> 學生能認識手部保養及手部按摩的操作方法。 學生能認識手部保養的種類。 學生能認識基本手部按摩指壓點。 學生能學會使用手部做按摩指壓。 學生能學會使用手部保養的種類。 	手部保養與按摩實作	<ol style="list-style-type: none"> 課堂參與。 完成指定學習單。 	自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		<p>壓手部指壓點。</p> <p>7. 學生能解釋姿勢正確的重要。</p> <p>8. 學生能表現認真敬業的工作態度。</p> <p>9. 學生能樂於幫他人施作按摩指壓。</p>		<p>6. 學生能學會手部的按摩指壓。</p> <p>7. 學生能養成良好的衛生習慣。</p> <p>8. 學生能體會手部保養的感覺。</p> <p>9. 學生能增進對手部按摩的興趣。</p>			
十一	基礎化妝	<p>1. 學生會說出化妝品的種類與功能。</p> <p>2. 學生會說出標準眉型及臉型的比例。</p>	<p>1. 妝前的準備工作</p> <p>2. 化妝的程序及注意事項</p> <p>3. 基礎化妝實作</p>	<p>1. 學生能認識與選擇化妝製品</p> <p>2. 學生能認識化</p>	基礎化妝	<p>1. 課堂參與。</p> <p>2. 完成指定學習單。</p>	自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		3. 學生會說出基礎化妝的程序。 4. 學生會說出粉底、眉型、眼影、眼線、睫毛、唇型、腮紅化妝技巧。 5. 學生會操作粉底、眉型、眼影、眼線、睫毛、唇型、腮紅化妝技巧。 6. 學生會正確操作化妝用具。 7. 學生會正確操作善後工作。 8. 學生能表現對美的欣賞態度。 9. 學生能表現乾		妝的基本概念。 3. 學生能認識化妝的程序。 4. 學生能認識化妝的基本技巧。 5. 學生能學會基礎化妝技能。 6. 學生能學會使用化妝用具 7. 學生能學會善後工作。 8. 學生能養成欣			

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		<p>淨整潔的態度。</p> <p>10.學生能表現認真敬業的工作態度。</p>		<p>賞美的事物。</p> <p>9.學生能養成乾淨整潔的習慣。</p> <p>10.學生能養成認真敬業的工作態度。</p>			
十二	洗髮與實作	<p>1. 學生會列舉洗髮的目的及洗髮劑的種類。</p> <p>2. 學生會說明洗髮前應準備的工具與服務流程。</p> <p>3. 學生會說出洗髮前應做的檢查工作與洗髮操作(一般躺</p>	<p>1. 洗髮劑的種類及應用</p> <p>2. 洗髮前的準備工作</p> <p>3. 洗髮應注意事項</p> <p>4. 洗髮練習與實作</p>	<p>1. 學生能認識洗髮劑的種類。</p> <p>2. 學生能瞭解洗髮前的準備工作。</p> <p>3. 學生能認識洗髮應注意事項。</p>	洗髮與實作	<p>1. 課堂參與。</p> <p>2. 完成指定學習單。</p>	自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		<p>洗、長輩躺洗)的注意事項。</p> <p>4. 學生會依流程服務顧客。</p> <p>5. 學生會使用雙手指腹抓洗頭髮及依顧客喜好調整洗髮力道。</p> <p>6. 學生會調整水溫與操作蓮蓬頭。</p> <p>7. 學生能使用清潔衛生的洗髮工具並做到工作後的環境整理。</p> <p>8. 學生能觀察顧客的反應及增進細心的服務</p>		<p>4. 學生能學會洗髮的工作流程。</p> <p>5. 學生能學會用雙手進行洗髮。</p> <p>6. 學生能學會使用沖水設備。</p> <p>7. 學生能養成良好的衛生習慣。</p> <p>8. 學生能培養細心的工作態度。</p>			

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		態度。					
十三	防跌知識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出造成高齡者跌倒的原因。 2. 能說出跌倒造成高齡者的健康危害， 3. 能說出並操作跌倒發生的因應措施。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識高齡者活動的健康與安全評估原則。 2. 認識跌倒的影響因素。 3. 了解跌倒對高齡者的健康影響。 4. 跌倒的相關因應措施。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解跌倒的發生原因 2. 了解運動介入對預防跌倒的影響。 3. 瞭解防跌的基本知識。 4. 習得防跌的基本技巧。 5. 習得防跌運動的處方。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明高齡者活動的健康與安全評估原則。 2. 說明造成高齡者跌倒常見的原因。 3. 介紹跌倒對高齡者的健康影響。 4. 模擬情境以因應跌倒情形發生。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。 	自編教材
十四	防跌運動處方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出規律運動對高齡者的益處。 2. 能說出高齡者運動時應注意 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識預防跌倒相關運動處方。 2. 預防跌倒相關運動處方練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動訓練對於高齡者身體功能的益處。 2. 認識高齡者 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 預防跌倒相關運動處方練習。 2. 肌力、肌耐力、柔軟度、 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。 	自編教材

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		事項。 3. 能執行預防跌倒相關運動處方。	習。 3. 肢體柔軟度訓練。 4. 肌力與肌耐力訓練。 5. 平衡訓練。	體適能與運動科技創新趨勢。 3. 執行高齡者體適能的訓練。	平衡訓練之操作練習。		
十五	健康促進概論與活動設計素材介紹	1. 能說出高齡者健康促進概念。 2. 能說出活動對高齡者心理及社會健康的影響。	1. 認識高齡者健康體能促進模式與方案。 2. 高齡者活動規劃與設計的原則。 3. 高齡者活動實施過程與評估的原則。 4. 常用高齡者教具素材及製備基礎介紹。	1. 瞭解高齡者健康促進的需求。 2. 瞭解如何設計高齡者的健康促進活動。 3. 認識活動教具的基本知識。 4. 學習如何設計及製作活動教具，並運用在高齡者健康活動	1. 介紹高齡者健康體能促進模式與方案 2. 說明高齡者活動規劃與設計的原則。 3. 構思高齡者活動設計及需要準備的素材。	1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。	自編教材

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
				上。			
十六	活動教具實作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出活動教具的設計理念構想。 2. 介紹挑選活動教具的素材。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識活動教具的設計理念。 2. 介紹活動教具的設計方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解高齡的需求及活動設計的適配性。 2. 瞭解活動教具是否符合活動設計的目标。 	高齡者活動教具製作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。 	自編教材
十七	活動教具實作與運用	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能操作活動教具。 2. 能將活動教具運用在高齡者活動帶領上。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動教具實作。 2. 活動教具的運用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設計之活動教具可實際操作， 2. 於社區實際運用在高齡者健康活動上。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高齡者活動教具製作。 2. 高齡者活動演練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂參與。 2. 完成指定學習單。 	自編教材