

第一部份：各校需自行上網將各子計畫歸類做適當調整，但不可修正計畫名稱及內容

三年子計畫資料彙整表(學生學習)

項次	子計畫 項目名稱	主管機關核列經費		經費執行率		計畫性質			
		經常 (仟元)	資本 (仟元)	經常 (%)	資本 (%)	續 辦	修 正	新 增	本年度執行完畢後 終止
101-4-1	優活青年	433	266	95	99	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部份：各校應就同類之計畫相關內容整理後，填寫於適當欄位中

計畫內容摘要	過去三年計畫目標	<p>高三年級的家政課是一種生活教育，它陪伴著一群面對升學壓力的孩子，因此希望透過課程的規畫安排，以食、衣、住、行、育、樂等各面向度，全面深入調理高三學生的身心靈，除了希望紓解高三面對考試的壓力，更能展現樂觀積極的主動態度面對未來，達到舒壓・放鬆・向前衝的果效！透過家政課的學習可以建立未來美好生活品質的模式。</p>
	工作內容整合說明	<p>課程包括紓壓按摩課程與放鬆彎枕的設計與製作，學生除了設計彎枕圖案並學會家政課程中的基本手縫法，製作完成學生的放鬆彎枕，並搭配課程需求調製放鬆精油，教導學生基本的頭部肩頸及全身的放鬆按摩方法。學生上課認真參與獲益良多，充份展現學生的創作能力，並可讓學生午休有良好的休息睡眠，放鬆精油更幫助學生釋放壓力，學生上課反應熱烈並且回家幫父母按摩放鬆可增進家人親子關係。另外健康飲食的三餐料理與食物營養的份量模型教學也在課程中進行，學生也對實用有趣的烹飪課程深感興趣。居家環境美化課程調整至下學期進行，因為學測完畢緊接著是農曆過年，正好配合課程需求，請學生在寒假中進行居家環境的整理及綠美化工作，並於開學時做報告分享。</p>

三年計畫執行情形、以及計畫延續、修正、停止或新增原因之簡要說明

執行情形與檢討修正說明

- ✓ 在「食」的方面：以「無煙廚房」的烹調方式教學，並輔以食物份量模型教學，讓學生了解食物的份量與熱量，並實際與三餐的飲食份量做比較，學生可以清楚知道每日攝取多少多餘的熱量導致肥胖或影響健康的情形；對於「無煙廚房」的烹調亦有高度的興趣，並且實際操作無煙、少油、少鹽的健康三餐料理，體會利用「科技」便利生活。相信未來面對雙薪家庭忙碌生活，亦可找出解決之道並且認同在家用餐的重要性，可以增進家人關係，改善現代家庭因工作忙碌而造成親子互動薄弱的生活模式。但實際執行情形，因機器數量僅有各組一台，而每組有 8~9 位學生，所以有些學生會因無法實際操作而顯得無法完全融入教學情況。
- ✓ 在「衣」的方面：幫助學生了解自己的臉型身型，以實用的服裝搭配美學思維概念出發，由學生自行準備服裝，交換自由搭配，自行詮釋穿搭品味，再由同學及老師給予回饋，穿出時尚與格調。
- ✓ 在「住」的方面：課程中除了安排居家環境整理及實際動畫模擬居家擺飾外，同時藉由實境教室的布置，教導物品的收納方式，並運用於實際生活中；可以提升居家生活環境品質，增加讀書效率。
- ✓ 在「行」的方面：擬定健康減重計畫，達到健康自主管理的目標：一方面藉由飲食習慣的建立，預防過度營養肥胖的產生。另一方面則是運動習慣的養成，適量、有趣的運動設計及計算因活動產生熱量的消耗，以達成熱量平衡的目標。
- ✓ 在「育」的方面：社交禮儀，是人際關係建立的重要利器，合宜優雅的言行舉措，不僅在大學推薦甄面試考試中，為自己爭取好的成績，在未來職場中亦可讓自己立於不敗之地。課程中，安排形象管理、餐桌禮儀、美姿美儀等課程，幫助學生矯正自身外在的盲點，達到與人和諧相處的目標。
- ✓ 在「樂」的方面：以紓壓放鬆為前提，教導學生頭部與肩頸穴道按摩放鬆，不僅可以在高三準備衝刺課業時，達到紓緩緊張與考試壓力的目的，也是日常居家保健的必備技巧。同時，利用植物花卉與精油，學習營造自然芬芳味覺的居家生活環境，達到放鬆與心靈休憩。實際教學效果非常好，學生非常頭入認真學習也答到紓壓放鬆的果效，學生更在課程回饋單中給予極高的肯定。如附件。但是由於場地的關係，老師教學示範時缺乏美容床，而是在塑膠軟墊上進行，所以有些學生無法清楚看到老師的示範動作，造成很大的教學困擾，希望將來可以改善。

執行效益說明	三年計畫整合說明
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食：分組實際設計食譜，在課堂中以恆溫機實際烹調出健康早餐。並請學生在「母親節」時做一份『愛的營養早餐』，包括三角飯團、養生優格水果沙拉、米漿等並製作一份『愛的小卡』表達對母親教養的謝意，同時關懷家人增進親子關係。 ✓ 衣：透過小型服裝秀，讓學生將自己的服裝與飾品帶學學校，實際進行形象管理、練習搭配，不同組別的學生可以給予建議，並且相互交流自己帶來的服裝飾品，訓練儀容與態度（此部份課程即將在三月中旬執行）。 ✓ 住：課程中練習居家布置的安排與居家環境整理，回家後能從自己的房間著手，整理出令人放鬆舒適的休憩空間，並拍成影像於課堂中進行分享。（此部份課程即將在三月下旬執行）。 ✓ 行：結合體育課程，做有氧課程與瑜珈課程的搭配，計算熱量消耗，並與飲食課程相互結合，了解吃多少就要動多少，達到健康飲食、健康減重的目標。 ✓ 樂：透過頭部與肩頸穴道的按摩，可以了解自己的身體健康狀況，並能達到舒壓放鬆之效。這部份的課程是學生最喜歡的一部份，真的對他們幫助很大。而且很多學生學會之後，回家會幫家人按摩，真的達到增進親子互動的良好家人關係。
未來展望	請注意：本內容為學校未來焦點創新計畫內涵之依據
	<p>高中家政課是孩子最後一個階段，可以在學校普及的接受家庭教育的機會，雖然對升學的影響不像考科那麼顯著，但對孩子一生在食衣住行育樂等向度中有莫大潛移默化的影響力，在現今家人關係緊張，家庭出現一些狀況的情形下，透過食物的魔力及按摩的放鬆壓力，無疑的加入一劑潤滑劑，可以改善家人關係增進親子互動的良好藥方。</p> <p>希望在未來的期程中可以在無煙廚房的課程中，讓孩子多一些設備讓學生可以有充份練習操作的機會，在紓壓按摩課中若可增加示範美容床的設備將可改善教學死角的困境，並開發多一些和家人互動結合的課程，讓學生學習實用並可以帶得走的生活能力。</p>

第三部分：各校整理和說明第二部份資料後，進行自我評鑑並勾選適當等第

學校自我評鑑	<input type="checkbox"/> 優	委員評鑑	績優： <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良
	<input type="checkbox"/> 可		<input type="checkbox"/> 可
	<input type="checkbox"/> 待改進		<input type="checkbox"/> 不佳