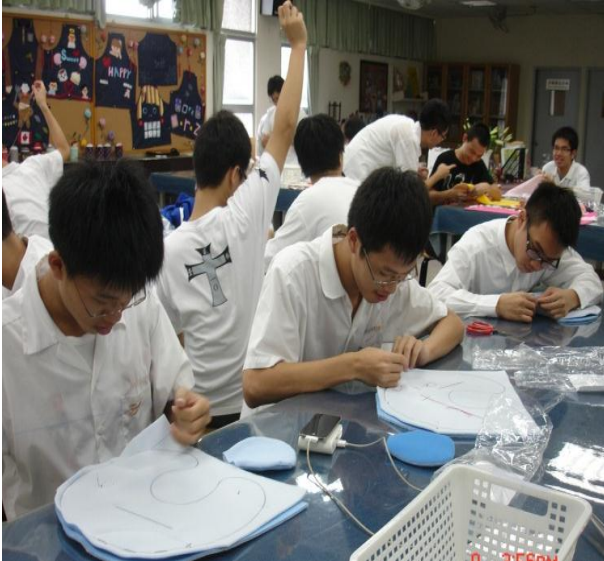









分支計畫名稱		學生學習			依計畫進程陸續執行，由於高三學生學測在即，學生倍感壓力，所以課程彈性調整本學期先上紓壓按摩課程與放鬆彎枕的設計與製作，學生除了設計彎枕圖案並學會家政課程中的基本手縫法，製作完成學生的放鬆彎枕，並搭配課程需求調製放鬆精油，教導學生基本的頭部肩頸及全身的放鬆按摩方法。學生上課認真參與獲益良多，放鬆彎枕非常實用可愛，充份展現學生的創作能力，並可讓學生午休有良好的休息睡眠，放鬆精油更幫助學生釋放壓力，學生上課反應熱烈並且回家幫父母按摩放鬆可增進家人親子關係。另外健康飲食的三餐料理與食物營養的份量模型教學也即將在十二月份的課程中進行，學生也非常期待實用有趣的烹飪課程。本學期的居家環境美化課程彈性調整至下學期進行，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。	執行困難或缺點	因高三學生考試次數（段考、模擬考）較高一、二學生多，所以會壓縮到上課週數，覺得上課進度壓力較大且有些學生因課業壓力過大偶爾上課時間會較不專心較無法控制進度，且上課人數過多，許多技術性課程個別指導非常困難，體力負擔過大。		
分支計畫項次		101-4-1							
子計畫名稱		優活青年養成計畫—紓壓放鬆課程							
分支計畫目標	高三：生活教育是一種陪伴，在傳達一種理念。透過課程的規畫安排，以食、衣、住、行、育、樂等各面向度，全面深入調理身心靈，除可轉移面對高三的課業壓力，也因為紓解了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！並藉由實際操作的方式，教導實用技巧（例如：健康三餐的料理、紓壓按摩、居家環境整理、綠美化環境.....等等），幫助學生學習健康的生活習慣及方式，並體會健康生活即是最大財富的重要性，藉以建立未來美好生活品質的模式。		執行情形			因應或改善措施	技術性課程的指導可藉由錄製教學影片協助或透過教學提示機協助。		
	與人數	受益對象					預期	全校高三學生。	
							執行	全校高三學生。	
總體評估		高三的學生上紓壓按摩課及放鬆彎枕課程的成效太棒了，學生反應非常好，學生藉由 DIY 課程的操作幫助學生釋放許多壓力，也讓學生暫時性脫離學測的考試壓力與挫折，因此許多學生上課更專注且自我要求要趕快完成作品，並且超級期待每週二節的家政課。							

附照片 5 張

<p>照片</p>				
<p>說明</p>	<p>同學正認真縫製放鬆彎枕。</p>			<p>學生調製放鬆精油。</p>
				

照片



說明

老師進行紓壓按摩課程講解。

老師示範頭部肩頸及背部放鬆按摩技巧。

同學正認真練習按摩技巧，被服務者很享受呢！