

老年支持

壹、設計理念

為提升學生對於老化及長者需求的理解，透過體驗、討論與實作，培養學生的同理心與社會責任感，使其能夠在日常生活中更友善地與長者互動，並學會基礎的照護知識。

第一節、認識老化：身體與心理的變化

1. 促進認知發展與觀察能力
2. 多元媒體教學，提升學習動機
3. 應用反思，促進健康老化概念

第二節、體驗長者生活：模擬訪問與角色扮演

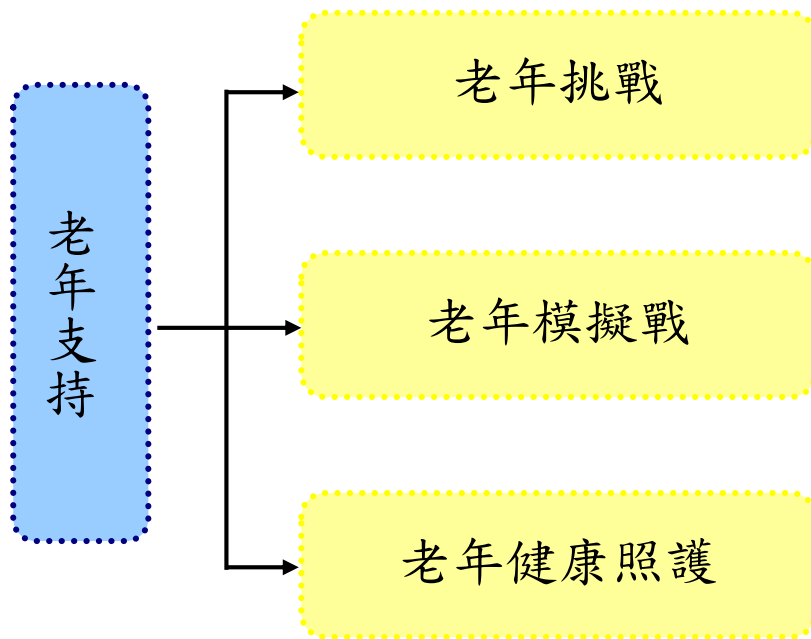
1. 透過體驗建立同理心
2. 強調人際互動與溝通技巧
3. 反思與分享，深化學習

第三節、日常照護計畫：協助長者保持健康

1. 連結前兩節課程，強化應用
2. 啟發創新與問題解決能力
3. 行動實踐，落實關懷

課程最後各組將展示他們的照護計畫，並在教師的引導下進行可行性評估。學生被鼓勵回家實踐計畫，如幫助長輩做簡單運動、提醒長者保持健康飲食等，並在下週分享執行成果。

貳、課程架構



參、教學活動設計

議題名稱	高齡化社會	單元名稱	老年支持	適用年級	中年級
				教學節數	3
學習目標					
第一節：老年挑戰 1.能夠描述老化過程中常見的身體與心理變化，如行動遲緩、視力退化、記憶力減退等。 2.能夠透過觀察與討論，理解老年人可能面臨的生活困難與挑戰。 3.能夠建立對老年人的同理心，初步思考如何關懷並協助長者維持良好生活品質。 第二節：老年模擬戰 1.能夠透過角色扮演，體驗老年人日常生活的不便與需求。 2.能夠運用訪談技巧，與長者進行有效溝通，理解他們的想法與感受。 3.能夠整理訪談內容，分析長者在生理與心理層面的主要需求，並初步思考可行的解決方案。 第三節：老年健康照護 1.能夠根據前兩節課的學習內容，提出適合長者的健康照護建議（如運動、飲食、休閒活動）。 2.能夠透過小組討論，設計具體的日常關懷行動計畫，並評估其可行性。 3.能夠反思自身在家庭與社區中如何實踐對長者的關懷，並嘗試在日常生活中實際執行。					
核心素養項目	A3 規劃執行與創新應變		核心素養具體內涵	社會 社-E-A3 探究人類生活相關議題，規劃學習計畫，並在執行過程中，因應情境變化，持續調整與創新。 健體 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	
學習表現	【社會】 2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有不同的感受，並加以尊重。		議題融入	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	

	2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體中的角色扮演，尊重人我差異，避免對他人產生偏見。 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 3d-II-1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。 3d-II-2 評估與選擇可能的做法，嘗試解決問題。 3d-II-3 將問題解決的過程與結果，進行報告分享或實作展演。 【健體】 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。		
學習內容	【社會】 Aa-II-2 不同群體（可包括年齡、性別、族群、階層、職業、區域或身心特質等）應受到理解、尊重與保護，並避免偏見。 【健體】 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【家庭教育】 家 E1 了解家庭的意義與功能。 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。

	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。		
統整相關領域			
社會、健體			

教 學 活 動	教學 時間	指導要點	教學資源	評量方式/ 表現任務	議題融入
---------	----------	------	------	---------------	------

準備活動： 一、引起動機 (一) 暖身導入(問答：人老了會有哪些改變?)：啟發學生觀察與思考 1.引導思考 (1)外表：家裡的阿公、阿嬤跟你看起來有什麼不同? (2)行為：他們平常會做哪些你們不會做的事情? (3)心理： →他們和你之間誰比較常開心? →誰比較容易在家哈哈大笑? 2.完成學習單 二、發展活動 (一) 多媒體簡報(介紹老化的生理與心理變化)：配合圖片、動畫輔助說明 1.觀賞影片 (1)《Young to Old Animation》 (2)《生日不快樂-董氏基金會最新老年憂鬱防治影片【5分鐘完整版】》 2.小組討論 (1)教師引導 引導問句一： 「老父親面對著什麼樣的困難?」 引導問句二： 「雖然失智，但老父親心中總是惦記著做一件事，請問是什麼?」 (預設答案：做水餃給家人們吃) 3.完成學習單 (1)討論不同立場間的困難 →老父親 →子女	8			口語評量	生 E1
	15		學習單	紙筆評量	
		影片		動態評量	生 E4
		學習單		口語評量	家 E1
		學習單		紙筆評量	家 E3

→另一半 (2)討論可行的解決方案 (3)練習報告 (4)教師行間巡視 (二) 問答互動：學生提問、教師解答 1.小組輪流分享 2.回饋時間 (1)不同小組回饋 (2)教師回饋 3.修改小組方案	9				
三、綜合活動 (一) 總結回顧： 整理重點，講解健康老化概念 1.教師總結內容 (1)老年常有的生理狀態：如行動緩慢、健忘、老花眼、聽力下降。 (2)老年常見的心理狀態： →幸福 —滿足與感恩。 —樂於助人。 —自我實現。 —享受寧靜。 →不幸福 —孤獨與寂寞。 —憂鬱與焦慮。 —失落與自卑。 —害怕死亡。 2.作業佈達：回家觀察自家的爺爺奶奶身心狀況，並仔細地做紀錄以作為下一節課的主要討論內容。 <第一節結束>	8		學習單	紙筆評量	生 E2

準備活動： 一、引起動機 (一)準備活動（分組討論訪問問題）：教導訪問禮儀與尊重態度 1.規則說明： (1)抽取組別 (2)角色扮演練習 (3)分享回饋 2.抽取組別 (1)行動不便型 (2)視力退化型 (3)健忘型 (4)聽力變差型 二、發展活動 (一)角色扮演（模擬訪問活動）：學生分飾長者與訪問者，實際演練 1.角色扮演練習 (1)完成學習單 →完成「身體狀態」、「心理狀態」、「生活上的不便」 →擬出訪問時可能會發生的情形，如： 聽力變差型可能會需要訪問者更大聲的詢問，否則聽不見對話內容。 (2)角色揣摩(預設答案) →行動不便型： 生理：走路變慢、膝蓋痛、需要拐杖 心理：容易覺得自己麻煩家人 不便：上下樓梯困難，外出需要人陪 →視力退化型 生理：視力模糊、看不清楚小字 心理：可能因看不清楚而感到焦慮 不便：看手機、書本上的字很困難	6		紙籤	動態評量	
(一)角色扮演（模擬訪問活動）：學生分飾長者與訪問者，實際演練 1.角色扮演練習 (1)完成學習單 →完成「身體狀態」、「心理狀態」、「生活上的不便」 →擬出訪問時可能會發生的情形，如： 聽力變差型可能會需要訪問者更大聲的詢問，否則聽不見對話內容。 (2)角色揣摩(預設答案) →行動不便型： 生理：走路變慢、膝蓋痛、需要拐杖 心理：容易覺得自己麻煩家人 不便：上下樓梯困難，外出需要人陪 →視力退化型 生理：視力模糊、看不清楚小字 心理：可能因看不清楚而感到焦慮 不便：看手機、書本上的字很困難	17		學習單	動態評量 紙筆評量	生 E7

→健忘型 生理：容易忘記剛剛說過的話 心理：擔心自己變笨，易難過或生氣 不便：可能會忘記帶東西出門 →聽力變差型 生理：聽不清楚小聲或快的聲音 心理：可能因為聽不清楚而不想聊天 不便：需要別人大聲說話或靠近耳朵講話，容易誤會別人的話 2.教師行間巡視(給予各組建議) (二)小組分享（分享訪問心得）： 引導學生整理觀察與體驗 1.戲劇時間 (1)各組輪流演戲。 (2)其他組別寫下對演戲組別的回饋 2.回饋時間 (1)小組回饋 (2)教師回饋 3.修改內容 三、綜合活動 (一)反思總結： 教師補充注意事項，強調情感連結 1.回顧課程 2.教師總結 3.作業佈達：訪問家中或社區的長者，了解他們的日常需求與困難，並記錄訪談心得。 <第二節結束>	8		學習單	戲劇評量	家 E4
	9		學習單	動態評量	

準備活動： 一、引起動機 (一) 導入複習（回顧長者需求與變化）： 連結前兩節內容 1.引導思考：「請幾位同學幫大家分享一下前兩節課的重點是什麼？」 (1)第一節：介紹老化的自然過程，說明長者在身體、心理與日常生活上的變化（如視力變差、行動不便、需要陪伴等）。 (2)第二節：課堂模擬老年人的身心狀態，並在課後安排學生訪問家中或社區的長者，了解他們的日常需求與困難，並記錄訪談心得。 二、發展活動 (一) 小組腦力激盪 （討論適合長者的照護方式）：提出具體運動、飲食與休閒建議 1.引導思考： 「你在訪問長輩時，發現他們的生活有什麼不方便的地方？」 2.小組討論 (1)「有沒有哪些長輩提到他們的日常生活有困難的地方？」 (2)你覺得這些困難會怎麼影響他們的心情？ (3)如果是你遇到這種狀況，會希望別人怎麼幫助你？ (4)這些困難有沒有什麼共同點？例如：是因為行動不便、視力變差，還是記憶力下降？ (5)你覺得我們可以怎麼幫助長輩解決	7		學習單	口語評量	生 E7
(一) 小組腦力激盪 （討論適合長者的照護方式）：提出具體運動、飲食與休閒建議 1.引導思考： 「你在訪問長輩時，發現他們的生活有什麼不方便的地方？」 2.小組討論 (1)「有沒有哪些長輩提到他們的日常生活有困難的地方？」 (2)你覺得這些困難會怎麼影響他們的心情？ (3)如果是你遇到這種狀況，會希望別人怎麼幫助你？ (4)這些困難有沒有什麼共同點？例如：是因為行動不便、視力變差，還是記憶力下降？ (5)你覺得我們可以怎麼幫助長輩解決	8		學習單	口語+紙筆 動態評量	生 E7

這些問題？ 3.建立同理心：「如果你變老，最希望得到哪些幫助？」 (二)行動計畫撰寫： 1.分組討論：每組針對「運動」、「飲食」、「休閒活動」三大主題，想出適合長者的建議。 2.實際演練：模擬如何教長者做簡單運動（如手指操、伸展運動）或設計健康食譜。 3.老師引導與補充：提供額外資訊，如適合老年人的均衡飲食（少油少鹽多蔬果）、簡單的身體活動（散步、太極等），以及休閒活動（下棋、園藝、繪畫） 4.計畫內容包含： (1)每日簡單運動（例如「陪阿公每天散步 10 分鐘」）。 (2)健康飲食習慣（例如「提醒奶奶每天多喝水」）。 (3)休閒活動（例如「陪爺爺玩桌遊」）。	15		學習單	紙筆評量	家 E5
三、綜合活動 (一) 成果分享與反思： 各組計畫分享，討論可行性與改進方法 1.分享時間 (1)其他小組寫下該組別的回饋。 2.回饋時間 (1)組別回饋 (2)教師回饋 3.鼓勵學生回家實踐，並在下週分享執行成果（如幫長輩按摩、陪他們聊天等）。 <第三節結束>	10		學習單 學習單	口語評量 紙筆評量	

資料來源

順序	網站名稱 \ 教材	來源
1	Young to Old Animation	https://www.youtube.com/watch?v=pTl-sS0i0rc
2	生日不快樂-董氏基金會最新老年憂鬱防治影片【5分鐘完整版】	https://www.youtube.com/watch?v=E_GLdc8G800
3		
4		

附件

【學習單】

學習單：認識老化：身體與心理的變化

姓名：_____ 班級：_____ 日期：_____

一、 暖身活動：觀察與思考請回答以下問題，觀察你家中的長輩，並寫下你的想法。

1. 外表觀察：家裡的阿公、阿嬤或其他長輩和你相比，有哪些不同？

- 例：皺紋變多、頭髮變白
- 我的觀察：

2. 行為觀察：長輩平常會做哪些你不會做的事情？

- 例：早起散步、泡茶、看報紙
- 我的觀察：

3. 心理狀態：

- 誰比較常開心？為什麼？
- 誰比較容易在家哈哈大笑？為什麼？

二、影片討論

請觀看影片後回答問題：

1. 影片《生日不快樂》中的老父親遇到了什麼困難？

2. 老父親即使失智，仍然記得要做哪件事？為什麼？

3. 請根據影片內容，填寫不同角色的困難與感受：

角色	遇到的困難	可能的解決方法
老父親		

子女

另一半

三、健康老化小提醒

請勾選下列哪些是老年人可能會有的生理或心理變化：

- ☐ 行動變慢
- ☐ 健忘
- ☐ 視力變差
- ☐ 容易開心
- ☐ 容易孤單
- ☐ 喜歡學習新事物

學習單：體驗長者生活：模擬訪問與角色扮演

姓名：_____ 班級：_____ 日期：_____

一、訪問前準備

1. 分組抽取角色（請圈選）：

- 行動不便型 / 視力退化型 / 健忘型 / 聽力變差型

2. 請根據你的角色，描述他們的感受與生活不便之處：

- 生理變化：
- 可能的心理感受：
- 生活上的不便：

二、角色扮演

請與小組成員進行角色扮演，並完成以下表格：

訪問對象（扮演長者）	訪問者	訪問過程中遇到的困難	解決方法

三、心得與回饋

請回答以下問題：

1. 你覺得哪些情況最困難？為什麼？
2. 如果你變老了，最希望得到哪些幫助？

作業：請訪問家中或社區的長者，記錄他們的日常需求與困難。

學習單：日常照護計畫：協助長者保持健康

姓名：_____ 班級：_____ 日期：_____

一、回顧前兩節課

請寫下你記得的重點內容：

1. 老化過程會有什麼改變？
2. 哪些行為能幫助長者保持健康？

二、小組討論

請與小組成員討論，並填寫以下表格。

需求類別	觀察到的問題	可能的解決方法
運動		
飲食		
休閒活動		

三、行動計畫(內容可以打在網路平台，可供他人參閱、回饋並且及時修改)

請針對「運動」、「飲食」、「休閒活動」，擬定你能夠實際執行的行動。

1. 每日簡單運動計畫(例：「陪阿公每天散步 10 分鐘」)：
2. 健康飲食習慣(例：「提醒奶奶每天多喝水」)：
3. 休閒活動(例：「陪爺爺下棋」)：

四、反思與分享

請回答以下問題：

1. 你覺得這些方法容易執行嗎？為什麼？
2. 你希望如何幫助家裡的長者？

作業：請選擇一項計畫，回家實踐並記錄成果，下週分享心得！