

0702超商課程

上課囉!!



請同學掃描QR code或點選網址聽上課鐘聲

<https://www.youtube.com/watch?v=4wDBYMrSljM>



上課流程

第一節	體能訓練
第二節	總複習part3
第三節	總複習part3
第四節	總複習part3

第一節-自主體能訓練



若家裡面就有飛輪或踏步機的同學可進行體能訓練，也可以掃描QR CODE 或點選網址一起來進行動態伸展操吧！

<https://reurl.cc/6yAKW5>

啲啲星球-海草舞



<https://reurl.cc/Q78Y80>

基本伸展操



請同學分享自己的學習狀況

項目	伸展操	跳舞(啲啲星球)	其他
<p>自我檢視學習狀況</p> <p>😊 滿意</p> <p>😐 尚可</p> <p>😄 加油</p>			

第二、三節

• 總複習 part 3



- 同學們，文特有一些學長姐畢業後順利工作，其中最重要的就是具備**良好**的**工作態度**唷，
- 今天就來教大家**負責任**的概念！



一個人
對自己負責任
，
就是
成功的開始

1.負責任就是，
會把老師分配給我的工作做好。

想一想，

你在超商的時候是負責什麼工作呢？

(收銀、打標籤、補貨、擦桌子、掃地、
拖地、擦貨架、點貨、引導、發購物
籃、送貨)



2.負責任就是，會保管好自己的東西。

**小試身手

一、什麼是「保管好」?請打V

- 1.東西亂放
- 2.放在固定位置
- 3.疊整齊
- 4.亂七八糟
- 5.清理乾淨



解答

**小試身手

一、什麼是「保管好」?請打V

() 1.東西亂放

(V) 2.放在固定位置

(V) 3.疊整齊

() 4.亂七八糟

(V) 5.清理乾淨

****小試身手**

二、什麼東西要保管好?請打V

1.聯絡本

2.工作服

3.錢

4.文具

5.書包

6.杯子



解答

**小試身手

二、什麼東西要保管好?請打V

(V) 1. 聯絡本

(V) 2. 工作服

(V) 3. 錢

(V) 4. 文具

(V) 5. 書包

(V) 6. 杯子

3.負責任就是，會記得完成老師交代的事。

記憶小考驗



記憶小考驗(2和4是什麼水果呢)

1



2

3

4



記憶小考驗(1和3是什麼水果呢)

1

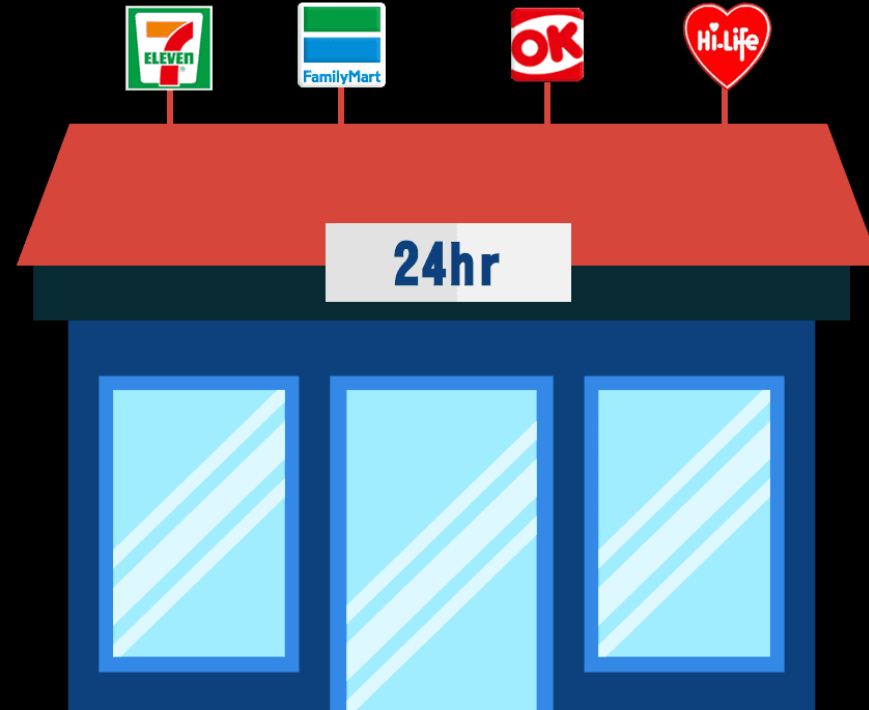
2

3

4



- 想一想，學校老師或家人最近有交代你什麼事嗎？



4.負責任就是，用具使用後會清洗乾淨。

- **小試身手
- 什麼工具每一次使用後要清洗乾淨?請打V
- ()1.碗、筷、鍋、盆
- ()2.杯子
- ()3.抹布
- ()4.畫圖用具
- ()5.拖把
- ()6.毛巾
- ()7.牙刷



解答

- **小試身手
- 什麼工具每一次使用後要清洗乾淨?請打V
- (V)1.碗、筷、鍋、盆
- (V)2.杯子
- (V)3.抹布
- (V)4.畫圖用具
- (V)5.拖把
- (V)6.毛巾
- (V)7.牙刷

5.負責任就是，
工具使用完，清洗乾淨後再放回原位。



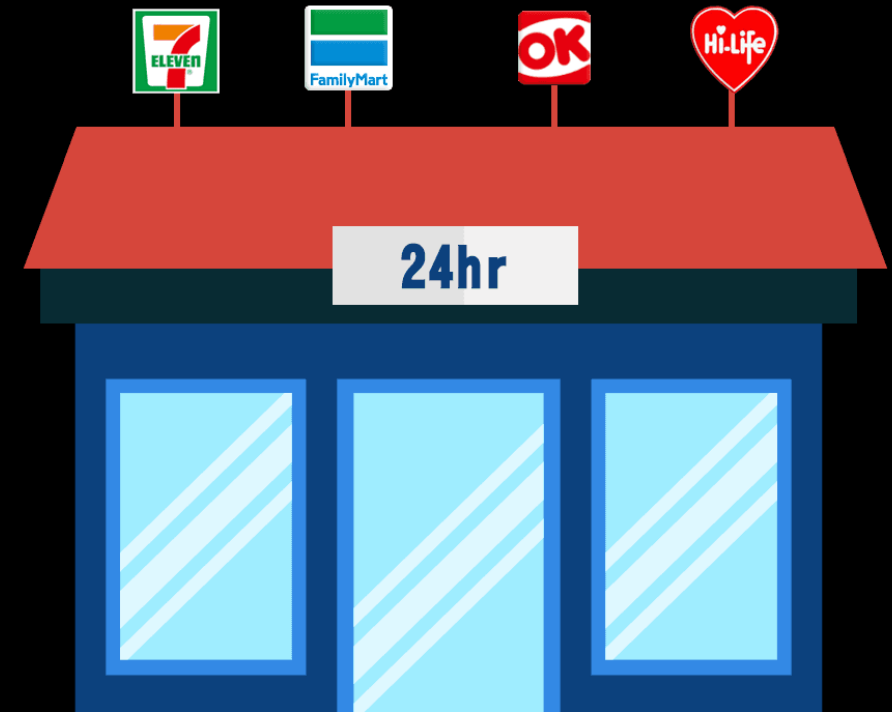
小複習

(請同學唸讀一次並自我檢核有沒有做到)

工作態度	自我檢核
1. 會把老師分配給我的工作做好	
2. 會保管好自己的東西	
3. 會記得完成老師交代的事	
4. 用具使用後會清洗乾淨	
5. 工具使用完，清洗乾淨後再放回原位	

6. 負責任就是， 工作時我不隨意離開工作崗位。

- 擅自離開工作崗位的後果?請打V
- () 1. 被責罵
- () 2. 被革職
- () 3. 走失
- () 4. 扣薪水
- () 5. 被取笑
- () 6. 遇到危險
- () 7. 不受歡迎



解答

擅自離開工作崗位的後果?請打V

- (V) 1. 被責罵
- (V) 2. 被革職
- (V) 3. 走失
- (V) 4. 扣薪水
- (V) 5. 被取笑
- (V) 6. 遇到危險
- (V) 7. 不受歡迎

7.負責任就是，會把工作做好再休息。

工作時，什麼時候才可以休息?請打V

()1.下課

()2.工作完成

()3.休息時間

()4.下班

()5.吃飯時間

()6.身體不舒服，報告老師或老闆



解答

(還是要以雇主或老師說得的為主唷)

工作時，什麼時候才可以休息？請打V

(V)1.下課

(V)2.工作完成

(V)3.休息時間

(V)4.下班

(V)5.吃飯時間

(V)6.身體不舒服，報告老師或老闆

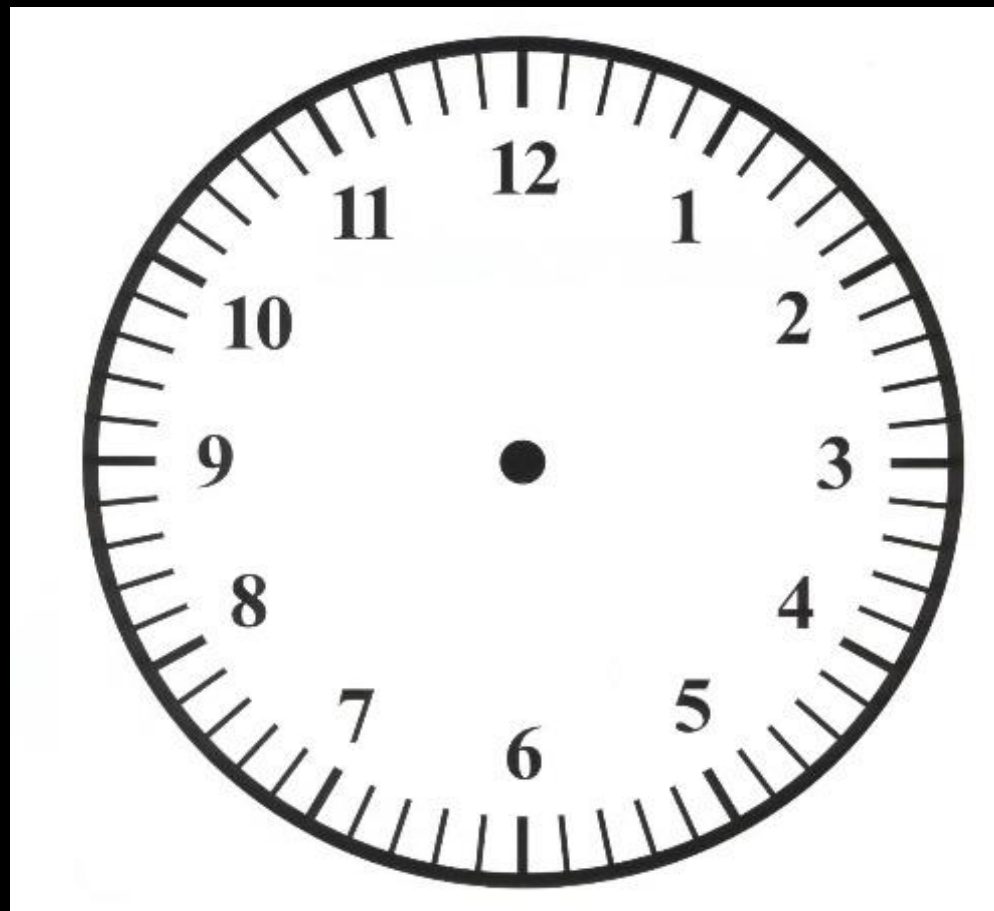
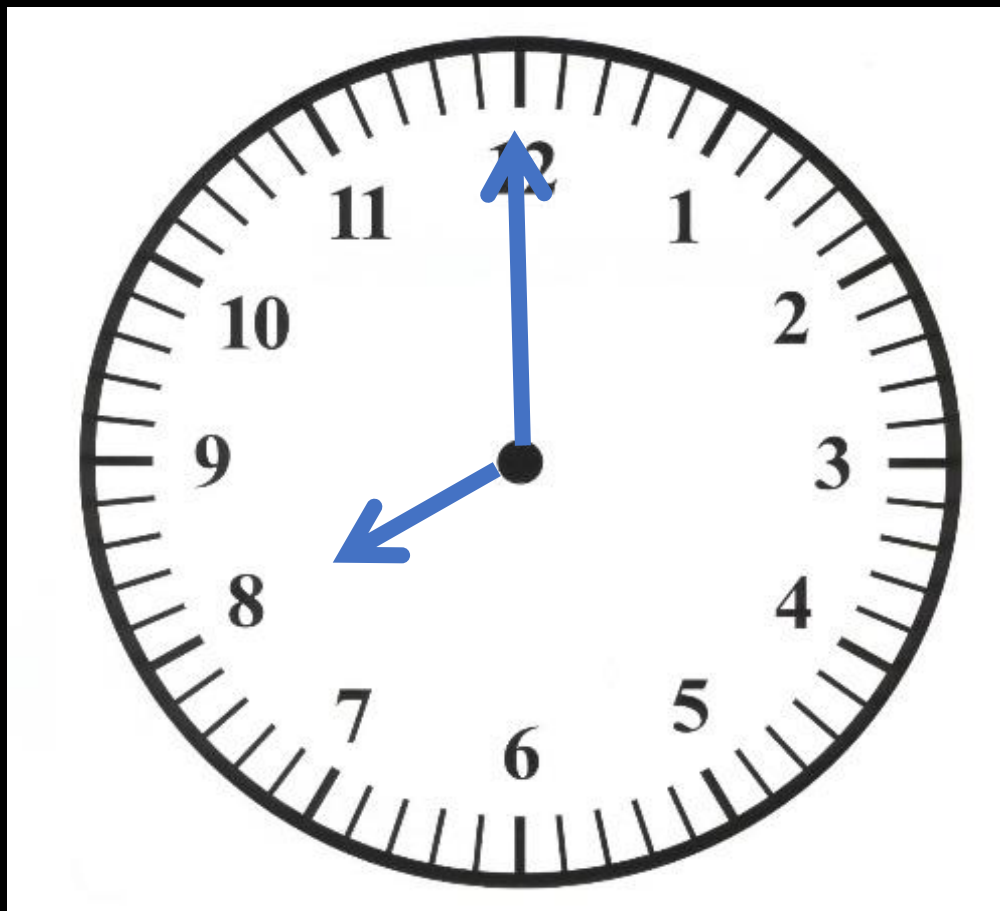
8.負責任就是，休息過後會馬上回到工作崗位。



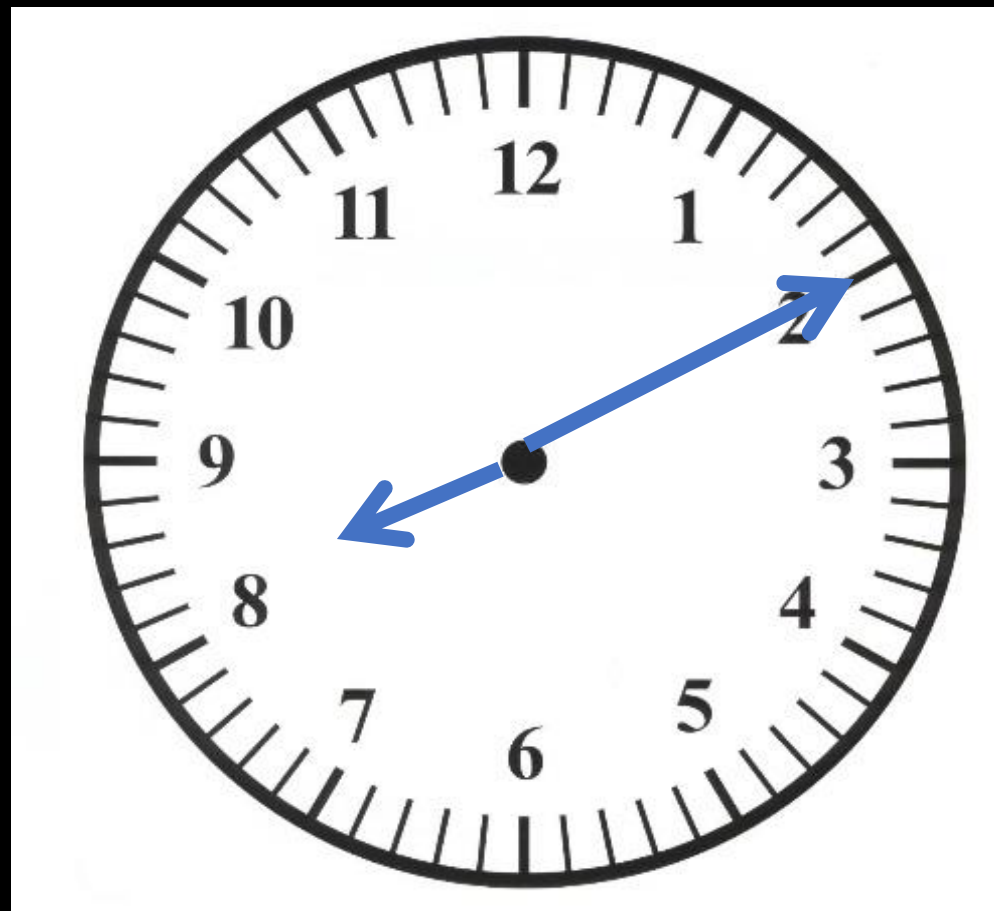
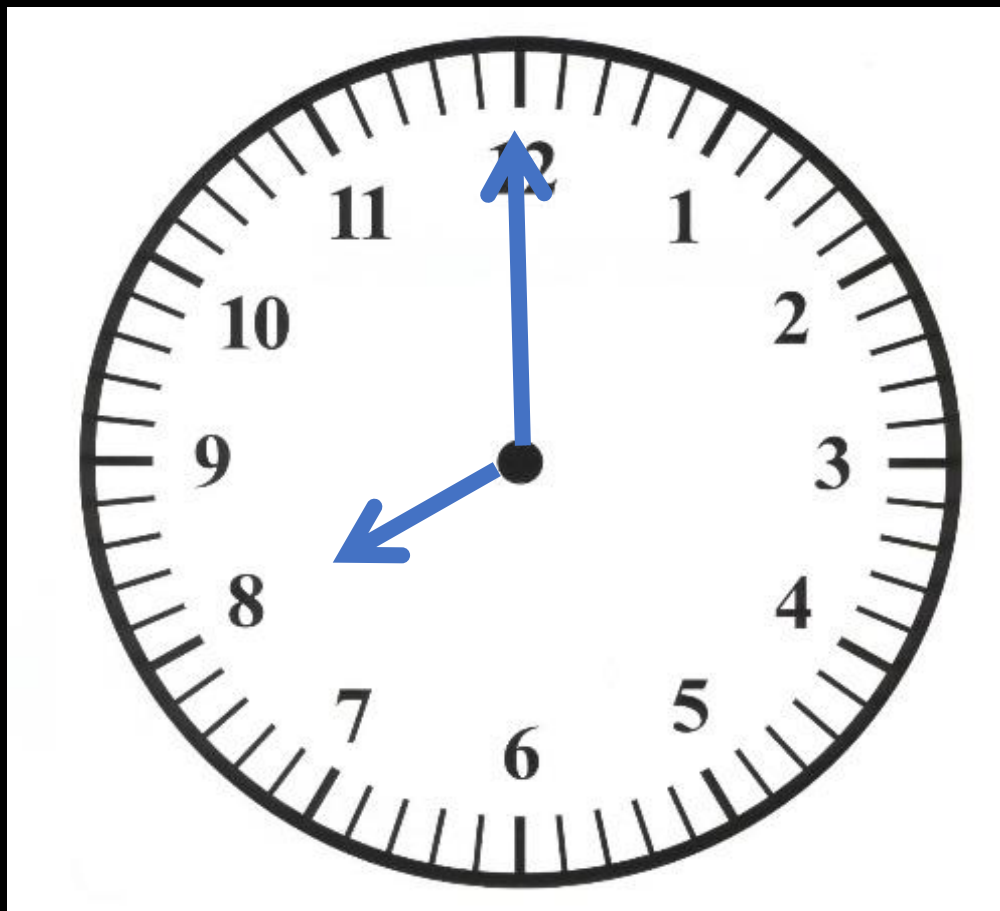
- 你會看休息時間嗎？
- 我們可以如何知道？

看時鐘

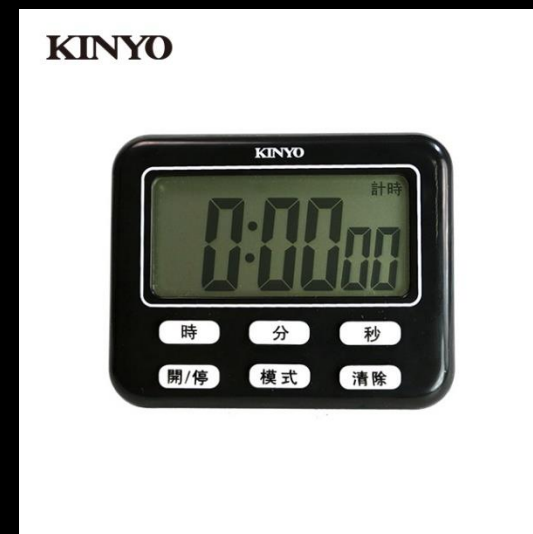
(若僱主說現在休息10分鐘，**時針指到哪**表示休息結束呢?)



解答(指到2)



你也可以透過



9.負責任就是， 不管老師有沒有看著你，都會把工作做好。

*想一想：老師不在時可以做什麼?(塗顏色)



解答

*想一想：老師不在時可以做什麼?(塗顏色)

寫作業

認真做老師分配的
的工作

跑出教室

看書



和同學吵架

10.負責任就是，不把工作推給別人做。

*想一想~你這週做了哪些工作?

參考項目：

掃地、拖地、倒垃圾、丟垃圾、擦桌子、洗衣、曬衣服、收衣服、摺衣服、洗碗、幫家人按摩、整理房間、提東西、搬東西、認真上課、寫作業、運動、其他。

小複習

(請同學唸讀一次並自我檢核有沒有做到)

工作態度	自我檢核
6.工作時我不隨意離開工作崗位	
7.會把工作做好再休息	
8.休息過後會馬上回到工作崗位	
9.不管老師有沒有看著你，都會把工作做好	
10.不把工作推給別人做	

除了負責任外，一個遵守紀律的團隊，
會具有良好的工作環境及效率！所以我們
今天就來教大家什麼是**守紀律**！

1.守紀律就是，上課的時候，不亂跑。

**作業單：請勾選出亂跑的不良後果

- ()1.會和人相撞
- ()2.會受傷
- ()3.別人會高興
- ()4.會撞到車子
- ()5.別人會生氣
- ()6.會跌倒



解答

**作業單：請勾選出亂跑的不良後果

(V) 1. 會和人相撞

(V) 2. 會受傷

() 3. 別人會高興

(V) 4. 會撞到車子

(V) 5. 別人會生氣

(V) 6. 會跌倒

2.守紀律就是，上課的時候不講話。



請同學想一想，上課時什麼時候可以講話？

解答



- 1.老師問問題時
- 2.有生理上的需求(感冒、如廁等)
- 3.舉手後老師同意發言

3.守紀律就是，有話要說先舉手。

想一想，若沒有經過老師同意，上課一直發出聲音會怎樣？



解答



1. 干擾課程進行
2. 老師同學覺得很吵
3. 老師同學心情受到影響

4.守紀律就是，老師不在時也要保持安靜。

老師不在時可以做的事請打V，不可以做的請打X

()1. 讀書

()6. 騎車

()2. 跑步

()7. 勞作

()3. 操作簡易教具

()8. 遊戲

()4. 玩球

()9. 寫作業

()5. 打電腦

解答

老師不在時可以做的事請打V，不可以做的請打X

(**V**) 1. 讀書

(**X**) 6. 騎車

(**X**) 2. 跑步

(**V**) 7. 勞作

(**V**) 3. 操作簡易教具

(**X**) 8. 遊戲

(**X**) 4. 玩球

(**V**) 9. 寫作業

(**X**) 5. 打電腦

5.守紀律就是，遵守老師的指示來做動作。

遊戲時間！

準備一隻藍筆和紅筆。



<https://reurl.cc/AkKypZ>

請點選網址或掃描QR code 跟著影片一起練習反應

6.守紀律就是，工具拿好不能任意玩弄。



請唸讀這些工具名稱



解答

菜	削	鋤	剪	釘
刀	皮	頭	刀	書
	刀			機

小複習

(請同學唸讀一次並自我檢核有沒有做到)

工作態度	自我檢核
1.上課的時候，不亂跑。	
2.上課的時候不講話。	
3.有話要說先舉手。	
4.老師不在時也要保持安靜。	
5.遵守老師的指示來做動作。	
6.工具拿好不能任意玩弄。	

7.守紀律就是， 我會按照老師的指示使用工具材料。

**作業單：下列哪些是超商課程的工具材料

()1.打標機

()2.商品

()3.收銀機

()4.零錢

()5.瓦斯爐

()6.電鍋

解答

**作業單：下列哪些是超商課程的工具材料

() 1.打標機

() 2.商品

() 3.收銀機

() 4.零錢

() 5.瓦斯爐

() 6.電鍋

8.守紀律就是，依規定的步驟操作機器。

請同學想一想，
收銀的操作步驟有哪些？
(8項)

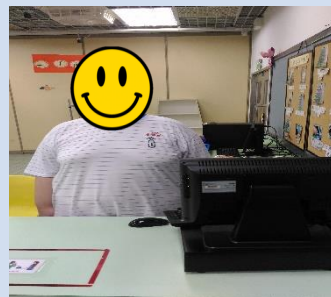


小複習(請同學唸讀1-8個步驟)

1.點選POS系統，選帳號1



2.歡迎光臨，很高興為您結帳



3.商品靠攏，刷條碼



4.向顧客說「您的商品總共__元」



5.收顧客的錢說「收您__元」



6.按結帳，輸入收現金額



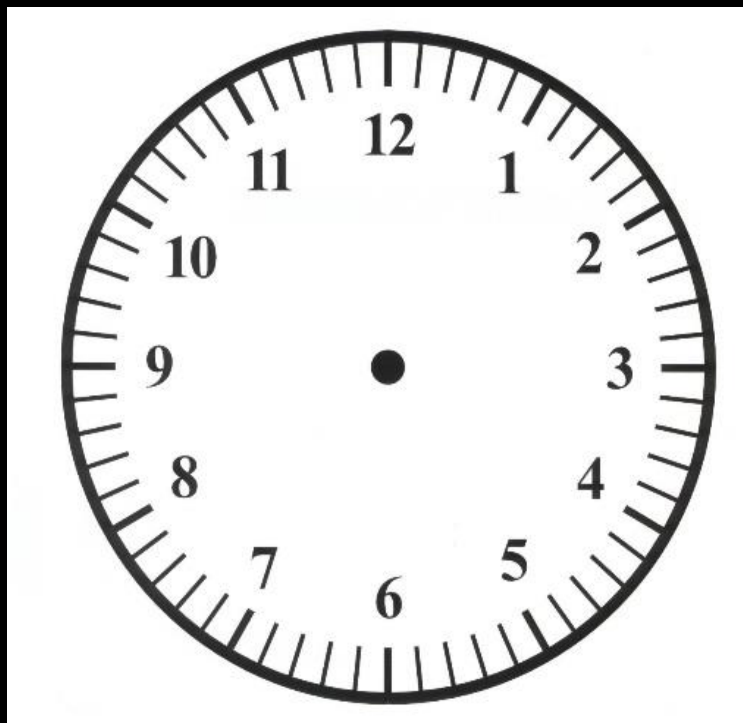
7.依螢幕指示找零「這是您的收據和找零_____」



8.和顧客說「謝謝光臨，歡迎下次再來！」



9.守紀律就是，依照規定的時間到工作場所。



**練習一下：

- 1.早上第一節課幾點前要進教室？
- 2.下午第五節課幾點前要進教室？

解答



1. 8:20
2. 13:20

10.守紀律就是，
需要輪流時安靜排隊，一個一個來。

請同學想一想，
哪些時候你需要排隊呢？



解答

只要**很多人時**以下情況都有可能需要排隊

- 1.上廁所
- 2.點餐
- 3.使用遊樂設施
- 4.園區入場
- 5.搭大眾運輸工具
- 6.結帳
- 7.看醫生
- 8.剪頭髮
- 9.丟垃圾
- 10使用公共設備

11. 守紀律就是，工作前要穿上工作服。



說說看他們是什麼職業呢？

解答

1. 醫生
2. 空服員
3. 建築、修繕人員
4. 警察
5. 老師

12.守紀律就是，上課或工作時要有精神，
不趴在桌上，不靠牆壁。

請同學想一想，
有什麼方法可以讓你有精神呢？



勾勾看，哪些方法可以讓你有精神

1. 稍微動一動

5. 聽點活潑的音樂

2. 喝點咖啡

6. 發呆

3. 閉上眼睛

7. 找人說話

4. 去洗一下臉

8. 靠著東西

解答

勾勾看，哪些方法可以讓你有精神

(v) 1. 稍微動一動

(v) 5. 聽點活潑的音樂

(v) 2. 喝點咖啡

(x) 6. 發呆

(x) 3. 閉上眼睛

(v) 7. 找人說話

(v) 4. 去洗一下臉

(x) 8. 靠著東西

小複習

(請同學唸讀一次並自我檢核有沒有做到)

工作態度	自我檢核
7.守紀律就是，我會 按照老師的指示 使用工具材料。	
8.守紀律就是， 依規定的步驟 操作機器。	
9.守紀律就是，依照 規定的時間 到工作場所。	
10.守紀律就是，需要 輪流時安靜 排隊，一個一個來。	
11.守紀律就是，工作前要 穿上工作服 。	
12.守紀律就是，上課或工作時 要有精神 ，不趴在桌上，不靠牆壁。	

同學們，做任何事情要能有傑出表現，最重要的態度之一就是耐心，有耐心的人，做很多事情都不會放棄。今天我們就來和同學說明耐心的重要性！

1. 耐心就是，
相同的工作，做了很多遍，也不覺得煩。

請同學想一想，哪些事情
是你做了很多遍，但沒有
嫌煩的工作？



2.耐心就是，
雖然每天做同樣的工作，也不覺得無聊。

說說看，在家裡哪些事情每天都要做？

洗碗	洗澡	倒垃圾	吃飯	復健
如廁	上課	整理書包	收拾衣服	刷牙



3. 耐心就是， 當老師指導其他同學時，能耐心等待。

**你知道還有什麼時候需要耐心等待呢？請打V

1. 買票

5. 升旗典禮

2. 點餐

6. 上、下車

3. 便當店盛湯

7. 看醫生掛號

4. 上下班打卡

8. 郵局領錢

解答



**作業單：

你知道還有什麼時候需要耐心等待呢？請打V

(V)1.買票

(V)5.升旗典禮

(V)2.點餐

(V)6.上、下車

(V)3.便當店盛湯

(V)7.看醫生掛號

(V)4.上下班打卡

(V)8.郵局領錢

4.耐心就是，
當同學動作太慢時，能心平氣和的等待。

請同學想一想，
你覺得班上最有耐心的人
是誰？為什麼？



5.耐心就是，發現工作做錯了，不要怕麻煩，再做一次。

**動腦想一想：

發現事情做錯了，你要怎麼辦?請打勾!

1. 我不要做了
2. 請問老師
3. 請問同學
4. 請問老闆
5. 再想一想
6. 放著不管
7. 再重頭做一次

解答

**動腦想一想：

發現事情做錯了，你要怎麼辦？請打勾！

1. () 我不要做了
2. (v) 請問老師
3. (v) 請問同學
4. (v) 請問老闆
5. (v) 再想一想
6. () 放著不管
7. (v) 再重頭做一次

6.耐心就是，
做完一件工作，才可以再做下一件。

你在家裡	是	否
(1)會不會耐心的將全家的碗筷洗乾淨、收整齊。		
(2)會不會檢查工作是否完成。		

小複習

(請同學唸讀一次並自我檢核有沒有做到)

工作態度	自我檢核
1.相同的工作， 做了很多遍，也不覺得煩 。	
2.雖然 每天做同樣的工作，也不覺得無聊 。	
3.當老師指導其他同學時，能耐心等待。	
4.當同學動作太慢時，能心平氣和的等待。	
5.發現工作做錯了， 不要怕麻煩，再做一次 。	
6.做完一件工作，才可以再做下一件。	

7.耐心就是，
每一件工作都能從頭到尾做完。



- (1)麵包師傅能麵糊攪到一半累了明天再弄嗎
- (2)修水管工人，破洞地方還沒處理好就離開可以嗎？
- (3)公車司機開到一半停路邊休息可以嗎？

8.耐心就是， 工作雖然很多，也要一件一件完成。

**你有沒有依序做完每天的工作

- 1.()放聯絡簿
- 2.()放便當盒
- 3.()專心上課
- 4.()洗碗
- 5.()刷牙
- 6.()收書包



9. 耐心就是， 老師選你當小老師，不可以嫌同學煩。

*耐心指導同學，你會得到什麼？請塗上顏色

受歡迎

老師的信任

友誼

再練習一次

助人為樂



10.耐心就是，老師示範時，要耐心注意看。

**老師上課時該怎麼做？

眼睛_____

耳朵_____

嘴巴_____



解答

**老師上課時該怎麼做？

眼睛_____看_____

耳朵_____聽_____

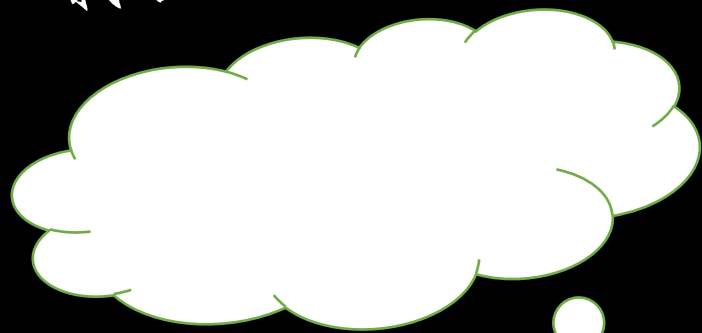
嘴巴__問或(保持安靜)_____

11. 耐心就是，工作環境或同伴變更時，也要接受繼續工作。

兩人分工、輪流完成任務，
不論換誰或做什麼都繼續
工作。

12. 耐心就是，即使不想做的工作，也要把他做完。

我喜歡的工作



不喜歡做的工作，
但我會耐心做完。



小複習

(請同學唸讀一次並自我檢核有沒有做到)

工作態度-耐心	自我檢核
7.每一件工作都能從頭到尾做完。	
8.工作雖然很多，也要一件一件完成。	
9.老師選你當小老師，不可以嫌同學煩。	
10.老師示範時，要耐心注意看。	
11.工作環境或同伴變更時，也要接受繼續工作。	
12.即使不想做的工作，也要把他做完。	

課程結束！



請給自己掌聲鼓勵！