

學習主題名稱 (中系統)	生活管理	實施年級 (班級組別)	特教班	教學節數	本學期共(103)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>1. <input type="checkbox"/>統整性探究課程 (<input type="checkbox"/>主題 <input type="checkbox"/>專題 <input type="checkbox"/>議題)</p> <p>2. <input type="checkbox"/>社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/>社團活動 <input type="checkbox"/>技藝課程)</p> <p>3. <input checked="" type="checkbox"/>特殊需求領域課程 身障類: <input checked="" type="checkbox"/>生活管理 <input type="checkbox"/>社會技巧 <input type="checkbox"/>學習策略 <input type="checkbox"/>職業教育 <input type="checkbox"/>溝通訓練 <input type="checkbox"/>點字 <input type="checkbox"/>定向行動 <input type="checkbox"/>功能性動作訓練 <input type="checkbox"/>輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/>創造力 <input type="checkbox"/>領導才能 <input type="checkbox"/>情意發展 <input type="checkbox"/>獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input type="checkbox"/>其他類課程 <input type="checkbox"/>本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/>服務學習 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>班際或校際交流 <input type="checkbox"/>自治活動 <input type="checkbox"/>班級輔導 <input type="checkbox"/>學生自主學習 <input type="checkbox"/>領域補救教學</p>							
設計理念	藉由基本生活技能的訓練與良好生活態度的培養，加強生活適應能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>特生-P-A1 具備個人生活自理能力，建立良好的生活習慣，參與家庭活動、探索個人休閒興趣，並於生活中開始生涯覺知與探索，對自身事務展現尋求協助、表達想法、選擇與決定的行為。</p> <p>特生-P-B1 具備辨別、理解及使用生活自理相關符號之能力，促進對日常生活事務的理解以增加生活適應能力。同時透過表達自我需求、感覺、想法或尋求協助等策略，促使彼此理解與溝通，並提升參與各項事務的機會。</p> <p>特生-P-C1 理解與遵守個人生活自理之規範與禮儀，並展現自我管理、自我調整的能力，以增加責任感與團體意識。</p>							
課程目標	培養生活自理能力，融入家庭、學校與社區生活，表現自我決策的態度與行為，倡導個人權益並促進自我實現。							
配合融入之領域 或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input checked="" type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input checked="" type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育					
表現任務	指認、問答、觀察、實作							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與 活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習 評量	自編自選 教材 或學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第 1 週 8.30~9.05	5	1. 我會照顧自己	特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。	特生 A-sP-1 飲食需求的表達。	1. 能有簡單的個人照顧技能	1-1 能做到班級的用餐規則(如:餐前洗手、準備餐具、排隊輪流盛餐、開動口訣、飯後收餐具和擦桌子、洗抹布……等)	實作 問答 指認 觀察	自製教具、實物、圖片、情境練習
第 2 週 9.06~9.12	5		特生 1-sP-4 表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。	特生 A-sP-2 進食技巧。		1-2 提示下能在食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。		
第 3 週 9.13~9.19	5		特生 1-sP-6 自我檢視並控制飲食行為和習慣。	特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。		1-3 提示下能依照喜好控制食物的份量。		
第 4 週 9.20~9.26	5		特生 1-sP-10 視天氣、場合、年齡、個人喜好，選擇適合的衣著。	特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。		1-4 提示下能視天氣、場合、年齡、個人喜好，選擇適合的衣著。		
第 5 週 9.27~10.03	5		特生 1-sP-12 覺察並表達如廁需求，能自行或由他人協助前往廁所。	特生 A-sP-8 用餐禮儀。		1-5 提示下能精熟如廁步驟(如:表達意願、攜帶衛生紙、穿脫褲子、擦拭、沖水、洗手……等)		
第 6 週 10.04~10.10	5		特生 1-sP-14 精熟如廁技巧，如攜帶衛生紙、穿脫褲子、擦拭、沖水、洗手等。	特生 B-sP-2 衣物的認識。		1-6 提示下能表現適當的口鼻衛生習慣(如:咳嗽/打噴嚏時能用手摀嘴巴、用衛生紙擤鼻涕……等)。		
第 7 週 10.11~10.17	5		特生 1-sP-15 表現如廁時的禮儀。	特生 C-sP-1 如廁技巧。		1-7 提示下能表達/		
第 8 週 10.18~10.24	5		特生 1-sP-20 具備良好的口鼻衛生習慣。	特生 C-sP-2 如廁禮儀。				
第 9 週 10.25~10.31	5		特生 1-sP-23	特生 D-sP-3 常見疾病的預防與處理。				
第 10 週 11.01~11.07	5							

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第 11 週 11.08~11.14	5	2. 小小廚師	描述不適症狀，請求協助或表達就醫需求。			指認不適症狀，請求協助。		
第 12 週 11.15~11.21	5		特生1-sP-2 使用適當的餐具進食。	特生A-sP-3 餐具的辨認與選擇。	2. 能參與簡易餐食的製作	2-1 能指認/說出烹調時所需的器具 (如:電器、鍋具.....等)		
第 13 週 11.22~11.28	5		特生1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。	特生A-sP-4 食物的認識。		2-2 協助下能操作烹調時所需的器具		
第 14 週 11.29~12.05	5		特生1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。	特生A-sP-5 食物的處理。		2-3 提示下能注意使用的器具安全 (如:用電安全、電器或鍋具太燙.....等)		
第 15 週 12.06~12.12	5		特生2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。	特生A-sP-9 簡易餐食的製作。		2-4 能指認/說出準備的食材		
第 16 週 12.13~12.19	5			特生A-sA-1 烹調用具的認識與使用。		2-5 提示下能指認/仿說食材處理的過程(如:冷凍、冷藏、清洗、切段、削皮、煎煮烤.....等)		
第 17 週 12.20~12.26	5			特生A-sA-2 食物烹調前的處理。		2-6 協助下能參與製作過程的簡易步驟		
第 18 週 12.27~1.02	5			特生A-sA-4 食物的烹調方式。				
第 19 週 1.03~1.09	5		3. 我會保護環境	特生A-sA-5 食物的保存方法。				
第 20 週 1.10~1.16	5	特生2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。		特生G-sP-3 用電安全。 特生G-sP-4 使用瓦斯及用火安全。 特生E-sP-1 日常財物的使用與保管。	3. 能維護個人的生活環境	3-1 提示下能整理個人物品(如:書		

<p>第 21 週 1.17~1.20</p>	<p>3</p>		<p>特生2-sP-7 正確使用環境清潔用品，並從事簡單的家務清潔工作與資源回收。 特生2-sP-11 辨識並了解居家緊急事件與天然災害的因應措施，及適宜的求助方式。</p>	<p>特生C-sP-4 個人清潔用品的認識。 特生F-sP-2 清潔用品的認識與使用。 特生F-sP-3 清掃工作的技能。 特生F-sP-4 垃圾分類與資源回收。 特生F-sA-1 居家物品的擺放與收納。 特生G-sP-7 天然災害的認識。</p>		<p>包、資料夾、聯絡簿、作業、鉛筆盒、玩具、球.....等) 3-2 提示下能收拾清潔盥洗用品(如:抹布、毛巾、衛生紙、濕紙巾、拖把、掃把、畚斗、水桶、肥皂.....等) 3-3 提示下能從事簡單的家務清潔工作(如:擦桌子/椅子、擦櫃子、倒垃圾、回收、鋪垃圾袋.....等) 3-4 在協助下能指認/實作天然災害的因應措施(如:地震演練、颱風事前準備、火災逃生知識.....等)</p>		
-----------------------------	----------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

學習主題名稱 (中系統)	生活管理	實施年級 (班級組別)	特教班	教學節數	本學期共(96)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>1. <input type="checkbox"/>統整性探究課程 (<input type="checkbox"/>主題 <input type="checkbox"/>專題 <input type="checkbox"/>議題)</p> <p>2. <input type="checkbox"/>社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/>社團活動 <input type="checkbox"/>技藝課程)</p> <p>3. <input checked="" type="checkbox"/>特殊需求領域課程 身障類: <input checked="" type="checkbox"/>生活管理 <input type="checkbox"/>社會技巧 <input type="checkbox"/>學習策略 <input type="checkbox"/>職業教育 <input type="checkbox"/>溝通訓練 <input type="checkbox"/>點字 <input type="checkbox"/>定向行動 <input type="checkbox"/>功能性動作訓練 <input type="checkbox"/>輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/>創造力 <input type="checkbox"/>領導才能 <input type="checkbox"/>情意發展 <input type="checkbox"/>獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input type="checkbox"/>其他類課程 <input type="checkbox"/>本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/>服務學習 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>班際或校際交流 <input type="checkbox"/>自治活動 <input type="checkbox"/>班級輔導 <input type="checkbox"/>學生自主學習 <input type="checkbox"/>領域補救教學</p>							
設計理念	藉由基本生活技能的訓練與良好生活態度的培養，加強生活適應能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>特生-P-A1 具備個人生活自理能力，建立良好的生活習慣，參與家庭活動、探索個人休閒興趣，並於生活中開始生涯覺知與探索，對自身事務展現尋求協助、表達想法、選擇與決定的行為。</p> <p>特生-P-B1 具備辨別、理解及使用生活自理相關符號之能力，促進對日常生活事務的理解以增加生活適應能力。同時透過表達自我需求、感覺、想法或尋求協助等策略，促使彼此理解與溝通，並提升參與各項事務的機會。</p> <p>特生-P-C1 理解與遵守個人生活自理之規範與禮儀，並展現自我管理、自我調整的能力，以增加責任感與團體意識。</p>							
課程目標	培養生活自理能力，融入家庭、學校與社區生活，表現自我決策的態度與行為，倡導個人權益並促進自我實現。							
配合融入之領域 或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input checked="" type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input checked="" type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育							
表現任務	指認、問答、觀察、實作							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與 活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習 評量	自編自選 教材 或學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第 1 週 2. 17~2. 20	3	1. 我會照顧自己	特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。 特生 1-sP-4 表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。 特生 1-sP-6 自我檢視並控制飲食行為和習慣。 特生 1-sP-10 視天氣、場合、年齡、個人喜好，選擇適合的衣著。 特生 1-sP-12 覺察並表達如廁需求，能自行或由他人協助前往廁所。 特生 1-sP-14 精熟如廁技巧，如攜帶衛生紙、穿脫褲子、擦拭、沖水、洗手等。 特生 1-sP-15 表現如廁時的禮儀。 特生 1-sP-20 具備良好的口鼻衛生習慣。 特生 1-sP-23 描述不適症狀，請求協助或表達就醫需求。	特生 A-sP-1 飲食需求的表達。 特生 A-sP-2 進食技巧。 特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。 特生 A-sP-8 用餐禮儀。 特生 B-sP-2 衣物的認識。 特生 C-sP-1 如廁技巧。 特生 C-sP-2 如廁禮儀。 特生 D-sP-3 常見疾病的預防與處理。	1. 能有簡單的個人照顧技能	1-1 能做到班級的用餐規則(如:餐前洗手、準備餐具、排隊輪流盛餐、開動口訣、飯後收餐具和擦桌子、洗抹布.....等) 1-2 提示下能在食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。 1-3 提示下能依照喜好控制食物的份量。 1-4 提示下能視天氣、場合、年齡、個人喜好，選擇適合的衣著。 1-5 提示下能精熟如廁步驟(如:表達意願、攜帶衛生紙、穿脫褲子、擦拭、沖水、洗手.....等) 1-6 提示下能表現適當的口鼻衛生習慣(如:咳嗽/打噴嚏時能用手摀嘴巴、用衛生紙擤鼻涕.....等)。 1-7 提示下能表達/指認不適症狀，請求協助。	實作 問答 指認 觀察	自製教具、實物、圖片、情境練習
第 2 週 2. 21~2. 27	5							
第 3 週 2. 28~3. 06	5							
第 4 週 3. 07~3. 13	5							
第 5 週 3. 14~3. 20	5							
第 6 週 3. 21~3. 27	5							
第 7 週 3. 28~4. 03	5							
第 8 週 4. 04~4. 10	5							
第 9 週 4. 11~4. 17	5							
第 10 週 4. 18~4. 24	5		2. 小小	特生 1-sP-2		特生 A-sP-3		

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第 11 週 4. 25~5. 01	5	廚師	使用適當的餐具進食。 特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。 特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。 特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。	餐具的辨認與選擇。 特生 A-sP-4 食物的認識。 特生 A-sP-5 食物的處理。 特生 A-sP-9 簡易餐食的製作。 特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sA-2 食物烹調前的處理。 特生 A-sA-4 食物的烹調方式。 特生 A-sA-5 食物的保存方法。 特生 G-sP-3 用電安全。 特生 G-sP-4 使用瓦斯及用火安全。	作	時所需的器具(如:電器、鍋具.....等) 2-2 協助下能操作烹調時所需的器具 2-3 提示下能注意使用的器具安全(如:用電安全、電器或鍋具太燙.....等) 2-4 能指認/說出準備的食材 2-5 提示下能指認/仿說食材處理的過程(如:冷凍、冷藏、清洗、切段、削皮、煎煮烤.....等) 2-6 協助下能參與製作過程的簡易步驟		
第 12 週 5. 02~5. 08	5							
第 13 週 5. 09~5. 15	5							
第 14 週 5. 16~5. 22	5							
第 15 週 5. 23~5. 29	5							
第 16 週 5. 30~6. 05	5							
第 17 週 6. 06~6. 12	5							
第 18 週 6. 13~6. 19	5							
		3. 我會	特生 2-sP-6	特生 E-sP-1	3. 能維護個	3-1 提示下能整理個人		

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

<p>第 19 週 6. 20~6. 26</p>	<p>5</p>	<p>保護環境</p>	<p>維持個人物品與環境的整齊清潔。 特生2-sP-7 正確使用環境清潔用品，並從事簡單的家務清潔工作與資源回收。</p>	<p>日常財物的使用與保管。 特生C-sP-4 個人清潔用品的認識。</p>	<p>人的生活環境</p>	<p>物品(如:書包、資料夾、聯絡簿、作業、鉛筆盒、玩具、球.....等)</p>		
<p>第 20 週 6. 27~6. 30</p>	<p>3</p>		<p>特生2-sP-11 辨識並了解居家緊急事件與天然災害的因應措施，及適宜的求助方式。</p>	<p>特生F-sP-2 清潔用品的認識與使用。 特生F-sP-3 清掃工作的技能。 特生F-sP-4 垃圾分類與資源回收。 特生F-sA-1 居家物品的擺放與收納。 特生G-sP-7 天然災害的認識。</p>		<p>3-2 提示下能收拾清潔盥洗用品(如:抹布、毛巾、衛生紙、濕紙巾、拖把、掃把、畚斗、水桶、肥皂.....等) 3-3 提示下能從事簡單的家務清潔工作(如:擦桌子/椅子、擦櫃子、倒垃圾、回收、鋪垃圾袋.....等) 3-4 在協助下能指認/實作天然災害的因應措施(如:地震演練、颱風事前準備、火災逃生知識.....等)</p>		

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。