

## 臺南市公立安南區安南國民中學 109 學年度第 1 學期八年級彈性學習飛閱安中課程計畫

( 普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班 )

課程名稱	生活管理	實施年級 (班級組別)	八年級/C03	教學節數	本學期共(63)節
彈性學習課程 四類規範	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 ) 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 ) 3. <input 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 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				
設計理念	教導學生維持自身的外觀的整潔，以及面對青春期的變化，進而建立合適的性別互動技巧。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進  A2 系統思考與解決問題  A3 規劃執行與創新應變  B1 符號運用與溝通表達  B2 科技資訊與媒體素養  C1 道德實踐與公民意識  C2 人際關係與團隊合作				
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。				

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

配合融入之領域或議題		<input 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 type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" 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		口語表達、文字或圖像表達、技能鍛鍊與動態操作						
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
第 1 週	3	8/31(一)開學 煥然衣新	特生1-sP-9 選 擇適當場所並完	特生B-sP- 2 衣物的	1. 學習 衣物 清洗 的知 識。	1. 教師講 述。 2. 影片欣 賞。 3. 綜合活 動。	1. 紙筆評量 2. 口頭評量 3. 觀察評量 4. 實作評量	自編自選教材
第 2 週	3	煥然衣新	成衣物穿脫與更 換。	認識。 特生B-sP-	2. 學習 衣物 收納 的方 法。			
第 3 週	3	煥然衣新	特生1-sP-10 視 天氣、場合、年	3 衣物的 清潔與收	3. 根據 場合 選擇 合適 的衣 物穿 著。			
第 4 週	3	煥然衣新	齡、個人喜好， 選擇適合的衣	納。 特生B-sA-				
第 5 週	3	煥然衣新	著。	1 衣物選				

第 6 週	3	第 1 次段考 10/7(三)-10/8(四) 煥然衣新	<p>特生1-sP-11 分類衣物並收納保管。</p> <p>特生1-sA-5 選購適合自己的衣物。</p> <p>特生1-sA-6 使用適當方式洗滌及晾曬衣物。</p> <p>特生1-sA-7 整理及收納個人衣物。</p> <p>特生 1-sA-8 檢查衣物破損情形</p>	<p>購。</p> <p>特生 B-sA-2 服裝禮儀。</p>				
-------	---	---------------------------------	--	----------------------------------	--	--	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			並加以處理。					
第 7 週	3	注意個人衛生	特生1-sP-16 具 備洗手、洗臉、	特生C-sP- 3 身體的	1. 能選 用合 適的 清潔 物 品。	1. 教師講述。 2. 影片欣賞。 3. 綜合活動。	1. 紙筆評量 2. 口頭評量 3. 觀察評量 4. 實作評量	自編自選教材
第 8 週	3	注意個人衛生	刷牙及使用牙線	清潔方式。				
第 9 週	3	運動會 11/6(五) 注意個人衛生	的技能。 特生1-sP-17 完	特生C-sP- 4 個人清	2. 能認 識清 洗身 體各 部位 的方 法。			
第 10 週	3	注意個人衛生	整清潔身體各部	潔用品的認				
第 11 週	3	注意個人衛生	位。 特生1-sP-18 具	識。 特生C-sP-	3. 能建 立涼 好的 衛生 習 慣。			
第 12 週	3	注意個人衛生	備洗髮、梳髮、	5 個人清				
第 13 週	3	第 2 次段考 11/24(二)-11/5(三) 注意個人衛生	整髮的技能。 特生1-sP-19 隨	潔。 特生C-sA-				
			時整理與保持儀	1 青春期				

			容整潔。 特生1-sP-20 具備良好的口鼻衛生習慣。 特生1-sA-9 適時修剪指甲與頭髮 特生 1-sA-11 選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。	的清潔衛生。 特生C-sA-2 個人清潔用品的選用。 特生 C-sA-3 簡易儀容裝扮的技巧。				
第 14 週	3	戶外教育 12/2(三)-12/4(五) 性別蹺蹺板	特生1-sP-27 覺察並接受青春	特生C-sA-1 青春	1. 能理解男女身體構	1. 教師講述。 2. 影片欣賞。 3. 綜合活動。	1. 紙筆評量 2. 口頭評量 3. 觀察評量 4. 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第 15 週	3	性別蹺蹺板	之身心理變化。 特生1-sA-10 處	的清潔衛 生。	造的 差異。			
第 16 週	3	性別蹺蹺板	理青春期的身體 變化及性需求。	特生D-sP- 1 身體器	2. 能理 解男 女在 青春 期的 生理 變化。			
第 17 週	3	性別蹺蹺板	特生1-sA-10 處 理青春期的身體 變化及性需求。	官與功能的 認識。	3. 能處 理自 己因 青春 期而 產生 的身 體變 化。			
第 18 週	3	性別蹺蹺板	特生1-sA-17 主 動吸取健康知	2 身體構 造與系統的	4. 能理 解身 體自 主權。			
第 19 週	3	性別蹺蹺板	識，增進自我健 康。	認識。 特生D-sA-	5. 能建			
第 20 週	3	第 3 次段考 1/14(四)-1/15(五) 性別蹺蹺板	特生2-sP-13 區 辨隱私的場所和	1 青春 期的身心健				

<p>第 21 週</p>	<p>3</p>	<p>休業式 1/20(三)</p>	<p>行為，並維護自己 和家人的隱私權。 特生2-sP-14 接受自己的性別氣質，保護自己並尊重他人的身體自主權。 特生 2-sP-15 辨識家庭暴力、性騷擾、性侵害、性霸凌等行為，並能自我保護及求助。</p>	<p>康。 特生I-sP-4 身體隱私與 界限的認識 與保護。 特生I-sP-5 身體自主權 的維護與尊 重。 特生I-sP-6 性騷擾、性 侵害與性霸 凌的認識。 特生I-sA-3</p>	<p>立性 別平 等的 概念。</p>			
---------------	----------	--------------------	---	---	---------------------------------	--	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				性別多樣性 的認識與尊 重。 特生 I-sA- 5 性騷 擾、性侵害 與性霸凌的 防護及求 助。				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎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。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。



## 臺南市公立安南區安南國民中學 109 學年度第 2 學期八年級彈性學習飛閱安中課程計畫

( 普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班 )

課程名稱	生活管理	實施年級 (班級組別)	八年級/C03	教學節數	本學期共(60)節
彈性學習課程 四類規範	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 ) 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 ) 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 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				
設計理念	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。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進  A2 系統思考與解決問題  A3 規劃執行與創新應變  B1 符號運用與溝通表達  B2 科技資訊與媒體素養  C1 道德實踐與公民意識  C2 人際關係與團隊合作				
課程目標	1. 能製作個人的收支記錄表。 2. 能擬定個人生活所需的預算表。 3. 能從廣告中尋找優惠訊息並作價格的計算。				

		<p>4. 能辨認常見的合格安全消費標章。</p> <p>5. 能辨認常見的消費糾紛案例。</p> <p>6. 能認識消費糾紛的解決方式。</p> <p>7. 能認識儲蓄的重要性。</p> <p>8. 能辨識常見居家藥品。</p> <p>9. 能瞭解一般外傷的處理方式。</p> <p>10. 能認識常見的急救的法，如：叫叫 CABD、哈姆立克法等。</p> <p>11. 能認識正確的網路聊天禮儀。</p> <p>12. 能分辨常見網路交友的陷阱。</p> <p>13. 能了解在網路上保護個人資訊的重要性。</p> <p>14. 能分辨常見的網路詐騙手法。</p> <p>15. 能建立使用網路資源時尊重智慧財產權的觀念。</p>						
配合融入之領域或議題		<input 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 type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input 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 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		口語表達、文字或圖像表達、技能鍛鍊與動態操作						
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
第 1 週	3	2/17(三)開學 急救處理	特生1-sA-13 描述	特生D-sP-5 安全	1. 能辨識常見居家藥	1. 教師講述。 2. 影片欣	1. 紙筆評量 2. 口頭	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第 2 週	3	急救處理	受傷害的經過並尋求適當協助。	用藥。 特生D-sP-6 簡易	品。 2. 能瞭解一般外傷的處理方式。	賞。 3. 綜合活動。	3. 觀察 4. 實作 評量
第 3 週	3	急救處理	特生1-sA-15 熟悉	外傷的處理。 特生D-sP-7 社區	3. 能認識常見的急救的法，如：CPR、哈姆立克法等。		
第 4 週	3	急救處理	社區醫療資源並能自行就醫。	醫療資源的認識。 特生D-sA-2 簡易			
第 5 週	3	急救處理	特生1-sP-28 使用	急救措施。 特生D-sA-3 就醫			
第 6 週	3	急救處理	家中常備藥品，遵守用藥安全，並配合醫囑。	知能。 特生D-sA-4 健康			
第 7 週	3	第 1 次段考 3/30(二)-3/31(三) 急救處理	急救箱處理簡易外傷。 特生1-sA-17 主動 吸取健康知識，增	檢查的認識。 特生D-sA-5 社區 醫療資源的運			

			<p>進自我健康。</p> <p>特生3-sP-1 獨立行動的能力。</p> <p>特生3-sA-1 能處理自身所遇的意外事件。</p>	用。				
第 8 週	3	消費停看聽	特生2-sP-1 妥善保管個人財物並避免遺失。	特生E-sP-1 日常財物的使用與保管。	1. 能製作個人的收支記錄表。	1. 教師講述。	1. 紙筆評量	自編自選教材
第 9 週	3	消費停看聽	特生2-sP-2 建立簡單的儲蓄行為	特生E-sP-2 金錢的概念。	2. 能擬定個人生活所需的預算表。	2. 影片欣賞。	2. 口頭評量	
第 10 週	3	消費停看聽	特生2-sP-5 記錄個人日常生活收	特生E-sP-3 塑膠貨幣與行動支付	3. 能從廣告中尋找優惠訊息並作價格的計算。	3. 綜合活動。	3. 觀察評量	
第 11 週	3	消費停看聽			4. 能辨認常見的合格安全消費標章。		4. 實作評量	

第 12 週	3	5/5(三)-5/6(四) 消費停看聽	支，購物前衡量自 身財力與實際需	的認識與使用。 特生E-sP-4 消費	5.能辨認常見的 消費糾紛案 例。			
第 13 週	3	1、2 年級第 2 次段考 5/12(三)-5/13(四) 消費停看聽	求。 特生2-sA-1 具備 儲蓄、使用塑膠貨 幣及行動支付的技 能。 特生2-sA-2 規劃 日常生活的費用及 收支管理事宜。 特生3-sP-4 認識 消費場所及完成消 費行為。 特生 3-sA-3 辨識	與儲蓄。 特生E-sP-5 記帳 的技能。 特生E-sP-6 金融 機構的認識。 特生E-sA-3 個人 預算、收支與管 理。 特生K-sP-5 購物 的流程與技巧。 特生 K-sA-2 消 費者權益的認	6.能認識消費 糾紛的解決方 式。			

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			各種詐騙行為及避免受騙。	識。				
第 14 週	3	網路安全	特生2-sA-6 遵守網路及各類資訊平台的	特生E-sA-5 金融詐騙的認識與防	1. 能認識正確的網路聊天禮儀。	1. 教師講述。	1. 紙筆評量	自編自選教材
第 15 週	3	網路安全	台的使用規範。	範。	2. 能分辨常見網路交友的陷阱。	2. 影片欣賞。	2. 口頭評量	
第 16 週	3	網路安全	特生3-sP-3 認識及避免常見的危險	特生H-sP-2 休閒活動的選擇。	3. 能了解在網路上保護個人資訊的重要性。	3. 綜合活動。	3. 觀察評量	
第 17 週	3	網路安全	情境。	特生K-sP-4 社區危險情境的辨識	4. 能分辨常見的網路詐騙手法。		4. 實作評量	
第 18 週	3	網路安全	求善用社區資源。	與防範。	5. 能建立使用網路資源時尊重智慧財產權的觀念。			
第 19 週	3	第 3 次段考 6/24(四)-6/25(五) 網路安全	特生3-sA-3 辨識各種詐騙行為及避免受騙。	特生K-sA-3 各種詐騙行為的認識與防範。				
第 20 週	3	休業式 6/30(三)	特生3-sA-4 因應	特生L-sP-3 簡易				

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			不同的危險情境， 採取適當的措施。	生活問題的解決 策略。 特生L-sP-4 自我 管理技巧。 特生 L-sP-5 自我 負責。				
--	--	--	----------------------	---	--	--	--	--

◎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。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。