

## 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/C02	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 checked="" 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 察並接受青春期	特生C-sA- 1 青春期	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。	的清潔衛	造的			
第 16 週	3	性別蹺蹺板	特生1-sA-10 處	生。	2. 能理			
第 17 週	3	性別蹺蹺板	理青春期的身體	特生D-sP-	解男			
第 18 週	3	性別蹺蹺板	變化及性需求。	1 身體器	女在			
第 19 週	3	性別蹺蹺板	特生1-sA-10 處	官與功能的	青春			
第 20 週	3	第 3 次段考 1/14(四)-1/15(五) 性別蹺蹺板	理青春期的身體	認識。	期的			
			變化及性需求。	特生D-sP-	生理			
			特生1-sA-17 主	2 身體構	變			
			動吸取健康知	造與系統的	化。			
			識，增進自我健	認識。	3. 能處			
			康。	特生D-sA-	理自			
			特生2-sP-13 區	1 青春	己因			
			辨隱私的場所和	的身心健	青春			
					期而			
					產生			
					的身			
					體變			
					化。			
					4. 能理			
					解身			
					體自			
					主			
					權。			
					5. 能建			

<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/C02	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。				

		4. 能辨認常見的合格安全消費標章。 5. 能辨認常見的消費糾紛案例。 6. 能認識消費糾紛的解決方式。 7. 能認識儲蓄的重要性。 8. 能辨識常見居家藥品。 9. 能瞭解一般外傷的處理方式。 10. 能認識常見的急救的法，如：叫叫 CABD、哈姆立克法等。 11. 能認識正確的網路聊天禮儀。 12. 能分辨常見網路交友的陷阱。 13. 能了解在網路上保護個人資訊的重要性。 14. 能分辨常見的網路詐騙手法。 15. 能建立使用網路資源時尊重智慧財產權的觀念。						
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。