

臺南市立後甲國民中學 109 學年度第一學期七、八、九年級彈性學習 特殊需求領域 課程計畫 (普通班/藝才班/體育班/特教班)

學習主題名稱 (中系統)	生活管理	實施年級 (班級組別)	七、八、九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)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	透過實際操作培養生活自理能力，學習照顧自己的健康，將所學融入家庭、學校與社區生活中應用。							
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 A3 規劃執行 與 創新應變 C1 道德實踐 與 公民意識							
課程目標	一、瞭解生活中各種食物的營養成分與價值，學習簡單處理食物，並養成健康衛生的飲食習慣。 二、學習如廁前後需注意的事項與相關禮儀，以及在青春須著重的清潔衛生方法。 三、認識身體與人體各個重要系統，瞭解常見疾病的預防與處理。 四、學習簡易的急救方法，使用合適的語彙或方式與人尋求協助及溝通表達需求。							
配合融入之領 域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" 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 checked="" 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 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 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	認識與選擇健康的食物、養成良好的飲食衛生與如廁習慣、做好青春期的清潔衛生、照顧自己的身心健康。							
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 1~7 週	21	健康飲食你我他	特生 1-sP-3 食用前進行	特生 A-sP-4 食物的認	1. 能分辨生活中 紅、黃、綠燈食物	1. 認識生活中紅、 黃、綠燈食物及其相 關成分	觀察 口頭回答 互相討論	自編自選教材 、影片、繪本

			<p>洗滌、剝皮或打開包裝等。</p> <p>特生 1-sP-4 表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。</p> <p>特生 1-sP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。</p> <p>特生 1-sA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。</p> <p>特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。</p>	<p>識。</p> <p>特生 A-sP-5 食物的處理。</p> <p>特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。</p> <p>特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能注意食物的簡易保存方法與處理方式。 養成飲食中良好的衛生習慣。 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。 製作簡易、方便的餐食(如:三明治、飯糰等)並收拾。 清潔烹調用具與善後。 	<ol style="list-style-type: none"> 食品的保存期限、有效期限的辨識與學習食物的簡易保存方法與處理方式。 盛飯菜與飲食中的衛生須知。 加熱、沖泡、烹調簡易餐食實作。 簡易、方便的餐食(如:三明治、飯糰等)的實際製作與收拾。 清潔烹調用具與使用後的清潔與整理。。 	實際操作	
第 8~14 週	21	健康快樂青春	<p>特生 1-sP-13 依個人需求選擇合適且乾淨的便器。</p> <p>特生 1-sP-15 表現如廁時的禮儀</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</p>	<p>特生 F-sP-1 環境衛生的觀念。</p> <p>特生 F-sP-2 清潔用品的認識與使用。</p> <p>特生 F-sP-3 清掃工作的技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能養成正確的如廁習慣。 能遵守如廁禮儀。 養成青春期清潔衛生的好方法。 能為自己選用環保、安全、健康的清潔用品。 	<ol style="list-style-type: none"> 正確的如廁習慣的步驟。 十大上廁所禮儀的認識與檢視。 青春期清潔衛生的重點與方法。 辨識與選擇環保、安全、健康的清潔用品。 	<p>觀察</p> <p>口頭回答</p> <p>互相討論</p> <p>實際操作</p>	<p>自編自選教材、影片、繪本</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			收。					
第 15~21 週	21	探索人體的奧秘	<p>特生 1-sP-24 認識身體構造、器官、常見疾病及症狀。</p> <p>特生 1-sP-26 表現規律的生活習慣與作息，從事適當的運動與休閒。</p> <p>特生 1-sP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。</p> <p>特生 1-sP-28 使用家中常備藥品，遵守用藥安全，並配合醫囑。</p> <p>特生 1-sA-14 使用急救箱處理簡易外傷。</p>	<p>特生 D-sP-1 身體器官與功能的認識。</p> <p>特生 D-sP-2 身體構造與系統的認識。</p> <p>特生 D-sP-3 常見疾病的預防與處理。</p> <p>特生 D-sP-4 健康的生活習慣。</p> <p>特生 D-sP-5 安全用藥。</p> <p>特生 D-sP-6 簡易外傷的處理。</p> <p>特生 D-sP-7 社區醫療資源的認識。</p>	<p>1. 認識自己身體構造與人體的八大系統。</p> <p>2. 瞭解常見疾病的預防與處理方式。</p> <p>3. 學習青春期的身心健康保健。</p> <p>4. 學習用藥的安全準則。</p> <p>5. 認識急救箱與簡易急救措施實作。</p> <p>6. 認識社區醫療資源。</p>	<p>1. 身體的重要構造與功用以及人體八大系統的功能。</p> <p>2. 常見疾病的內容與其預防與保健方式</p> <p>3. 青春期須注意的身心健康保健方式。</p> <p>4. 常用藥物的安全使用方式。</p> <p>5. 認識急救箱物品及使用急救箱處理簡易外傷。</p> <p>6. 社區醫療資源的運用。</p>	<p>觀察</p> <p>口頭回答</p> <p>互相討論</p> <p>實際操作</p>	<p>自編自選教材、影片、繪本</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。

◎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。

臺南市立後甲國民中學 109 學年度第二學期七、八、九年級彈性學習 特殊需求領域 課程計畫 (普通班/藝才班/體育班/特教班)

學習主題名稱 (中系統)	生活管理	實施年級 (班級組別)	七、八、九年級	教學節數	每週(3)節，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	透過實際操作培養生活自理能力，透過休閒運動，照顧自己的身心健康，將所學融入家庭、學校與社區生活中應用。							
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 B3 藝術涵養 與 美感素養 C2 人際關係 與 團隊合作							
課程目標	一、辨別生活中各種衣物的種類，學習穿著技巧，並養成正確清潔與收納的習慣，進行簡單衣物縫補。 二、認識各類休閒活動，養成良好的運動與休閒習慣，吸取健康知識，增進自我身心健康。 三、學習簡單的生活化身體運動，園藝綠手指體驗，增加休閒活動的廣度。 四、安全使用個人及家中物品或家電，辨識並了解居家緊急事件與天然災害的因應措施，及其適宜的求助方式。							
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" 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 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 type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" 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 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 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	認識與選擇健康的食物、養成良好的飲食衛生與如廁習慣、做好青春期的清潔衛生、照顧自己的身心健康。							
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 1~7 週	21	我是衣裝魔法師	<p>特生 1-sA-5 選購適合自己的衣物。</p> <p>特生 1-sA-6 使用適當方式洗濯及晾曬衣物。</p> <p>特生 1-sA-7 整理及收納個人衣物。</p> <p>特生 1-sA-8 檢查衣物破損情形並加以處理。</p>	<p>特生 B-sP-1 衣物穿脫技巧。</p> <p>特生 B-sP-2 衣物的認識。</p> <p>特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納</p> <p>特生 B-sA-1 衣物選購。</p> <p>特生 B-sA-2 服裝禮儀。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習衣物的穿脫技巧。 2. 認識生活中各種衣物的種類。 3. 學習因應不同季節的穿著方式與技巧。 4. 養成正確的衣物清潔與收納習慣。 5. 學習衣物選購的要點。 6. 了解基本的服裝禮儀。 7. 能針對衣物破損處進行簡單縫補。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做出正確的衣物穿脫步驟。 2. 說出生活中各種衣物的種類的名稱。 3. 選擇因應不同季節之適合的衣物穿著。 4. 正確清潔衣物，並收折、收納衣物。 5. 了解衣物選購的基本原則。 6. 配對不同時宜、場所，所要搭配的服裝穿著。 7. 用針線應用基礎縫紉方法縫補衣物破損處。 	<p>觀察 口頭回答 互相討論 實際操作</p>	<p>自編自選教材、影片、繪本</p>
第 8~14 週	21	運動休閒享快樂	<p>特生 1-sA-16 養成良好的運動與休閒習慣。</p> <p>特生 1-sA-17 主動吸取健康知識，增進自我健康。</p> <p>特生 2-sP-12 培養對休閒活動的認識與興趣。</p>	<p>特生 H-sP-1 休閒活動的認識。</p> <p>特生 H-sP-2 休閒活動的選擇。</p> <p>特生 H-sA-1 休閒活動內容與時間的規劃。</p> <p>特生 H-sA-</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識休閒活動的種類。 2. 選擇符合自己興趣與增進身心健康的休閒活動。 3. 計畫休閒活動內容與時間的規劃。 4. 邀請他人共同參與休閒活動。 5. 學習簡單的生活 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休閒活動種類的認識。 2. 說出自己最喜愛、符合興趣與體力的休閒活動。 3. 能為自己量身規畫休閒活動內容與時間。 4. 邀請家人一同走訪附近公園或自然景點。 	<p>觀察 口頭回答 互相討論 實際操作</p>	<p>自編自選教材、影片、繪本</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				2 邀請他人共同從事休閒活動的技巧。	化身體運動，如快步走、簡易印度瑜珈舞等。 6. 學習園藝綠手指活動。	5. 一起探訪校園裡可靜心、休閒之處，進行簡易的身體運動與瑜珈舞的練習。 6. 運用環保寶特瓶種植多肉盆栽，享受綠手指的樂趣。		
第 15~20 週	18	居家安全我最棒	特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 2-sP-9 辨識家中潛在危險處並注意自身與門戶安全。 特生 2-sP-10 處理家中損壞物品並注意自身安全。 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，及其適宜的求助方式。	特生 G-sP-1 家電用品的認識。 特生 G-sP-2 家用修繕工具的認識與使用。 特生 G-sP-3 用電安全。 特生 G-sP-5 其他居家安全。 特生 G-sP-6 意外事件的認識。 特生 G-sP-7 天然災害的認識。	1. 認識個人及家中常用的家電用品及其安全使用方式。 2. 認識與使用家中常用修繕工具。 3. 了解居家潛在危險處（電線、尖銳物、瓦斯等）並注意自身與門戶安全。 4. 認識居家可能發生的意外事件，並學習如何預防與因應。 5. 認識天然災害（地震、颱風、海嘯等），學習適宜的因應方法，及尋求協助的方式。	1. 辨別家電用品的名稱與功用，並安全地操作使用之。 2. 了解家中常用修繕工具的名稱與簡單運用、操作。 3. 觀看居家潛在危險相關影片，討論自己與家人如何共同預防與處理。並提供適切的因應方式。 4. 分享討論居家可能發生的意外事件，並學習預防與因應之道。 5. 觀看天然災害（地震、颱風、海嘯等）相關影	觀察 口頭回答 互相討論 實際操作	自編自選教材、影片、繪本

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

						片，分享與討論適宜的作法，以及學習表達自己需要他人協助的地方。		
--	--	--	--	--	--	---------------------------------	--	--

◎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。