

學習主題名稱 (中系統)	生活管理	實施年級 (班級組別)	低(一)年級	教學節數	本學期共(59)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) 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	1. 透過每日到校的例行事項，養成學生主動完成工作的生活習慣。 2. 促進學生自我覺察生理需求並養成正確的如廁習慣。 3. 透過餐前準備、餐中進食及餐後整理等工作，增進學生正確的飲食習慣。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 特生-P-A2 覺察及理解生活自理問題，具備表達需求、尋求協助等問題解決能力，並藉由自我管理、自我倡導等策略增進系統性思考的能力。 特生-P-A3 面對生活自理各項事務，具備設定目標、作選擇與決定、執行等能力。							
課程目標	1. 學生到教室後能主動完成掛書包、掛餐袋及拿出聯絡簿/回家作業單，並放置於指定的位置。 2. 學生能定時自行到廁所如廁。 3. 學生能完成準備餐盒、自行進食及餐後整理工作。							
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 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 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	口頭評量、指認評量、觀察評量、實作評量							
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 01~21	19	一、我會自己做	特生 4-sP-3	特生 L-sP-	1. 到校後能	1. 認識工作分析字(圖)卡並	口頭評量、	無

週(每週 1 節)		之進教室了	<p>能自行設定目標。</p> <p>特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。</p> <p>特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。</p> <p>特生 4-sP-6 能自我激勵。</p>	<p>1 自我目標的設定。</p> <p>特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。</p> <p>特生 L-sP-4 自我管理技巧。</p> <p>特生 L-sP-5 自我負責。</p>	<p>將書包掛在指定的椅背上。</p> <p>2. 能打開書包拿出餐袋掛在椅子上。</p> <p>3. 能將聯絡簿/回家作業單拿出，並放在指定的位置。</p> <p>4. 會在排隊位置等待工作指令。</p>	<p>按照順序完成工作分析之排列。</p> <p>2. 練習分配工作步驟順序，以完成工作分析字(圖)卡之任務。</p> <p>3. 檢視圖卡，並於任務完成後撕下圖卡。</p> <p>4. 完成所有任務後，學生拿獎勵徽章放置獎勵區。</p>	指認評量、觀察評量、實作評量	
第 01~21 週(每週 1 節)	21	二、我會自己做之午餐活動	<p>特生 1-sP-1 覺察及表達飢餓和飽足的生理反應。</p> <p>特生 1-sP-2 使用適當的餐具進食。</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 A-sP-1 飲食需求的表達。</p> <p>特生 A-sP-2 進食技巧。</p> <p>特生 A-sP-3 餐具的辨認與選擇。</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</p>	<p>1. 能在餐前準備餐具。</p> <p>2. 能排隊等待盛飯。</p> <p>3. 能坐好等待開動。</p> <p>4. 能使用湯匙用餐。</p> <p>5. 能在餐後整理桌面。</p> <p>6. 能用清水沖洗餐盒。</p>	<p>1. 認識工作分析字(圖)卡並按照順序完成工作分析之排列。</p> <p>2. 練習分配工作步驟順序，以完成工作分析字(圖)卡之任務。</p> <p>3. 檢視圖卡，並於任務完成後撕下圖卡。</p> <p>4. 完成所有任務後，學生拿獎勵徽章放置獎勵區。</p>	口頭評量、指認評量、觀察評量、實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

				與餐後收拾的技巧。 特生 A-sP-8 用餐禮儀。				
第 01~21 週(每週 1 節)	19	三、我會自己做之上廁所了	特生 1-sP-9 選擇適當場所並完成衣物穿脫與更換。 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-13 依個人需求選擇合適且乾淨的便器。 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-1 衣物穿脫技巧。 特生 C-sP-1 如廁技巧。 特生 C-sP-5 個人清潔。	1. 能表達如廁意願並自行進入廁所。 2. 能自行穿脫褲子。 3. 能自行或他人協助下擦屁股。 4. 如廁完能沖水。 5. 能自行以清水洗手。	1. 認識工作分析字(圖)卡並按照順序完成工作分析之排列。 2. 練習分配工作步驟順序，以完成工作分析字(圖)卡之任務。 3. 檢視圖卡，並於任務完成後撕下圖卡。 4. 完成所有任務後，學生拿獎勵徽章放置獎勵區。	口頭評量、指認評量、觀察評量、實作評量	無

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎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。

◎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。

學習主題名稱 (中系統)	生活管理	實施年級 (班級組別)	低(一)年級	教學節數	本學期共(58)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) 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	1. 透過每日回家前的書包整理工作，養成學生自主管理的生活習慣。 2. 學習正確的洗手順序，養成按時確實洗手的好習慣。 3. 根據季節及溫度的變化，穿著正確的衣服，並透過技巧練習，增進穿脫衣物的技巧熟練度。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 特生-P-A2 覺察及理解生活自理問題，具備表達需求、尋求協助等問題解決能力，並藉由自我管理、自我倡導等策略增進系統性思考的能力。 特生-P-A3 面對生活自理各項事務，具備設定目標、作選擇與決定、執行等能力。							
課程目標	1. 學生回家前能自己整理書包。 2. 學生能使用清潔用品確實洗手。 3. 學生能自己穿脫外套。							
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 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 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	口頭評量、指認評量、觀察評量、實作評量							
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 01~21	19	一、我會自己做	特生 4-sP-3	特生 L-sP-	1. 能自行將	1. 認識工作分析字(圖)卡並	口頭評量、	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

週(每週 1 節)		之整理書包	能自行設定目標。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。 特生 4-sP-6 能自我激勵。	1 自我目標的設定。 特生 L-sP-3 簡易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。	聯絡簿放入資料袋中。 2. 能將個人物品放入書包。 3. 能確實將書包拉鍊拉緊。 4. 能將書包背好到指定位置排隊等待。	按照順序完成工作分析之排列。 2. 練習分配工作步驟順序，以完成工作分析字(圖)卡之任務。 3. 檢視圖卡，並於任務完成後撕下圖卡。 4. 完成所有任務後，學生拿獎勵徽章放置獎勵區。	指認評量、 觀察評量、 實作評量	
第 01~21 週(每週 1 節)	20	二、我會自己做之泡泡洗洗手	特生 1-sP-16 具備洗手、洗臉、刷牙及使用牙線的技能。 特生 1-sP-17 完整清潔身體各部位。	特生 C-sP-4 個人清潔用品的認識。 特生 C-sP-5 個人清潔。 特生 D-sP-4 健康的生活習慣。	1. 能排列正確的洗手步驟。 2. 能按照洗手步驟使用洗手乳洗手。 3. 能在正確的時機洗手(吃東西前、上完廁所後、從外面回來時)	1. 認識工作分析字(圖)卡並按照順序完成工作分析之排列。 2. 練習分配工作步驟順序，以完成工作分析字(圖)卡之任務。 3. 檢視圖卡，並於任務完成後撕下圖卡。 4. 完成所有任務後，學生拿獎勵徽章放置獎勵區。	口頭評量、 指認評量、 觀察評量、 實作評量	無
第 01~21 週(每週 1 節)	19	三、我會自己做之穿脫外套	特生 1-sP-9 選擇適當場所並完成衣物穿脫與	特生 B-sP-1 衣物穿脫技巧。	1. 能辨識場所(戶內、戶外)或氣溫冷	1. 認識工作分析字(圖)卡並按照順序完成工作分析之排列。	口頭評量、 指認評量、 觀察評量、	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

			更換。 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 B-sP- 2 衣物的認 識。	熱穿脫外 套。 2. 進教室後 能依順序脫 外套並放在 規定位置。 3. 外出前能 依順序將外 套穿上。	2. 練習分配工作步驟順序， 以完成工作分析字(圖)卡之 任務。 3. 檢視圖卡，並於任務完成 後撕下圖卡。 4. 完成所有任務後，學生拿 獎勵徽章放置獎勵區。	實作評量	
--	--	--	--	--------------------------	--	--	------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎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。

◎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。