

臺南市公立北區文元國民小學 113 學年度第一學期 低高年級 彈性學習 生活管理 課程計畫 (普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

學習主題名稱	生活管理	實施年級 (班級組別)	二、五、六年級	教學節數	本學期共(22)節			
彈性學習課程 四類規範	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	藉由提升自我管理能力的協助學生適應校園生活。							
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-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。 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。 特生-P-C2 藉由生活自理及參與團體休閒與家庭、學校、社區生活，增進對自我與他人的理解與責任感、嘗試透過溝通、協調以增加團隊參與的機會。							
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 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 checked="" 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 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	實作評量、口頭評量、觀察評量							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 1~3 週	3	開學週	<p>特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。</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。</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> <p>特生 F-sP-4 垃圾分類與資源回收。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理教室環境。 2. 能選用適合的清潔用品並正確使用。 3. 能將垃圾做分類。 	期初整潔大掃除	<p>實作評量</p> <p>口頭評量</p> <p>觀察評量</p>	無
第 4~7 週	4	衣著	<p>特生 1-sP-8 維持衣著整潔，並每日換洗貼身衣物。</p> <p>特生 1-sP-10 視天氣、場合、年齡、個人喜好，選擇適合的衣著。</p> <p>特生 1-sP-11 分類衣物並收納保管。</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-2 服裝禮儀。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能收納衣物。 2. 能保持衣物整齊乾淨並練習做簡單清潔。 3. 能根據場合選擇適合的衣物。 	觀看影片、繪本 角色扮演遊戲	<p>實作評量</p> <p>口頭評量</p> <p>觀察評量</p>	自編教材 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 8~11 週	4	個人衛生	<p>特生 1-sP-16 具備洗手、洗臉、刷牙及使用牙線的技能。</p> <p>特生 1-sP-17 完整清潔身體各部位。</p> <p>特生 1-sP-18 具備洗髮、梳髮、整髮的技能。</p> <p>特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。</p> <p>特生 1-sP-20 具備良好的口鼻衛生習慣。</p>	<p>特生 C-sP-3 身體的清潔方式。</p> <p>特生 C-sP-4 個人清潔用品的認識。</p> <p>特生 C-sP-5 個人清潔。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解為什麼要洗手、洗臉、刷牙、洗澡。 2. 能正確的洗手、洗臉、刷牙、洗澡。 3. 能自己整理頭髮、衣物。 	觀看影片、繪本 角色扮演遊戲	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 學習單
第 12~15 週	4	飲食	<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-sP-21 辨識及避免食用不潔或遭受汙染的食物。</p> <p>特生 1-sP-6 自我檢視並控制飲食行為和習慣。</p>	<p>特生 A-sP-4 食物的認識。</p> <p>特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解食材六大類，並將食材做分類。 2. 能學習找到食物的製造日期、保存期限及辨別食物是否過期或腐敗。 3. 能閱讀學校的菜單。 4. 能理解正確的飲食習慣，並檢視自己的飲食習慣。 	觀看影片、繪本 角色扮演遊戲	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 16~18 週	3	用餐的禮儀	特生 1-sP-2 使用適當的餐具進食。 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-3 餐具的辨認與選擇。 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。	1. 能辨別餐具的種類並正確使用。 2. 能建立用餐的禮貌與好習慣。	觀看影片、繪本 角色扮演遊戲	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 學習單
第 19~21 週	3	健康管理	特生 1-sP-23 描述不適症狀，請求協助或表達就醫需求。 特生 1-sP-24 認識身體構造、器官、常見疾病及症狀。	特生 D-sP-1 身體器官與功能的認識。 特生 D-sP-2 身體構造與系統的認識。 特生 D-sP-3 常見疾病的預防與處理。 特生 D-sP-4 健康的生活習慣。	1. 認識常見疾病名稱。 2. 了解常見疾病的病徵。 3. 生病時個人衛生的安全行為。	觀看影片、繪本 角色扮演遊戲	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 學習單
第 22 週	1	期末回顧複習				回顧一學期的學習 分享心得	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 學習單

◎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。

臺南市公立北區文元國民小學 113 學年度第二學期 低高年級 彈性學習 生活管理 課程計畫 (普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

學習主題名稱	生活管理	實施年級 (班級組別)	二、五、六年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	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	藉由提升自我管理能力的協助學生適應校園生活。							
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-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。 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。 特生-P-C2 藉由生活自理及參與團體休閒與家庭、學校、社區生活，增進對自我與他人的理解與責任感、嘗試透過溝通、協調以增加團隊參與的機會。							
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 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 checked="" 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 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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	實作評量、口頭評量、觀察評量							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 1 週	1	開學週	<p>特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。</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。</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> <p>特生 F-sP-4 垃圾分類與資源回收。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理教室環境。 2. 能選用適合的清潔用品並正確使用。 3. 能將垃圾做分類。 	期初大掃除	<p>實作評量</p> <p>口頭評量</p> <p>觀察評量</p>	無
第 2~5 週	4	環境衛生	<p>特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。</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。</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> <p>特生 F-sP-4 垃圾分類與資源回收。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解環境清潔的重要性。 2. 了解每個人都有清潔打掃的責任。 3. 落實個人在教室分配的掃地工作。 4. 如何整理個人私領域內之環境秩序的方法。 5. 清理個人私領域內務的方法。 	觀看影片、繪本	<p>實作評量</p> <p>口頭評量</p> <p>觀察評量</p>	自編教材 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 6~9 週	4	居家安全	<p>特生 2-sP-3 使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。</p> <p>特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。</p> <p>特生 2-sP-9 辨識家中潛在危險處並注意自身與門戶安全。</p>	<p>特生 G-sP-1 家電用品的認識。</p> <p>特生 G-sP-3 用電安全。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解安全用電的注意事項。 2. 介紹一般住家的公共領域與房間分配。 3. 常用家庭電器介紹與正確使用方式。 4. 理解家中潛在的危險處。 5. 理解家中物品壞掉時所產生的危險。 	觀看影片、繪本 角色扮演遊戲	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 學習單
第 10~12 週	3	自我保護	<p>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。</p> <p>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>特生 I-sP-4 身體隱私與界限的認識與保護。</p> <p>特生 I-sP-5 身體自主權的維護與尊重。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解自己是男生或女生。 2. 能知道男生與女生的差異 3. 能辨認男女廁。 	觀看影片、繪本 角色扮演遊戲	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 13~16 週	4	行動與交通安全	特生 3-sP-1 獨立行動的能力。 特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 3-sP-5 遵守公共場所及設施的使用規範。	特生 J-sP-1 交通工具的認識。 特生 J-sP-2 道路交通規則的認識與遵守。	1. 認識過馬路的重要概念。 2. 認識並練習「紅燈停」、「綠燈行」技能。 3. 「紅燈停」、「綠燈行」模擬情境綜合練習。 4. 實境情境練習過馬路。	觀看影片、繪本 角色扮演遊戲	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 學習單
第 17~20 週	4	社區生活 (購物)	特生 3-sP-1 獨立行動的能力。 特生 3-sP-4 認識消費場所及完成消費行為。	特生 K-sP-5 購物的流程與技巧。	1. 能理解購物流程。 2. 能使用錢幣付錢。	觀看影片、繪本 購物遊戲	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 學習單
第 21 週	1	期末評量檢核週				回顧一學期的學習 分享心得	實作評量 口頭評量 觀察評量	

◎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。