

臺南市公立安南區和順國民中學 113 學年度第一學期七八年級彈性學習 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)	七八年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	<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	<p>依據「十二年國民基本教育課程綱要總綱」之「自發、互動、共好」的理念，由「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三大面向，引導學生經由體驗、探索、實踐、省思的學習活動，協助學生學習與發展。期待學生透過適性教育，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值 與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解 決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、 認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。</p>				
課程目標	<p>(一) 培養處理個人日常生活飲食、穿著、沐浴、行動與購物等基礎事務的能力，選擇並建立良好的生活習慣，以維持身心健康。 (二) 養成處理個人或居家環境清潔與安全維護、參與休閒活動等居家生活能力，並維持適當的家庭關係。 (三) 參與日常生活中社區各項活動，了解社區環境與資源並遵守社區規範，促進社區參與能力。 (四) 表現自我覺察、自我管理與自我決策的行為與態度，並倡導個人權益以促進自我實踐。</p>				
配合融入之領 域或議題	<p><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 checked="" type="checkbox"/>綜合活動</p> <p><input checked="" 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 checked="" 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 type="checkbox"/>防災教育 <input type="checkbox"/>閱讀素養 <input type="checkbox"/>多元文化教育</p>				

健康與體育
 生活課程
 科技
 科技融入參考指引
 生涯規劃教育
 家庭教育
 原住民教育
 戶外教育
 國際教育

表現任務

1. 課堂表現(參與度及積極度)
2. 上台發表
3. 學習單評閱分數
4. 操作任務檢核表

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
第一週	1	元氣新生活	特生 2-sP-6 維持個人物品與 環境的整齊清 潔。 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。 特生 2-sA-3 落實資源回收與 再利用。	特生 F-sP-1	1. 維持個人 物品與生活 環境的乾 淨、整齊與 清潔。 2. 知道常用 清潔用品的 使用方式與 時機，能進 行家務整 理，協助清 潔與資源回 收。 3. 知道環境 清潔與衛生 的重要。 4. 認識掃 把、拖把、	1. 老師教導維持個人物品與 生活環境的乾淨、整齊與清 潔的方法。 2. 老師教導常用清潔用品的 使用方式與時機，進行家務 整理，協助清潔與資源回收 的方式。 3. 老師教導環境清潔與衛生 的重要。 4. 老師說明掃把、拖把、抹 布、水桶、清潔劑與使用方 法。 5. 老師示範抹布擦拭、掃把 掃地、拖把拖地、玻璃清 潔、高處清潔等方式。 6. 老師教導如何區分垃圾種 類、進行資源回收。	1. 課堂表現 (參與度及 積極度) 2. 上台發表 表現 3. 學習單與 操作任務檢 核表的完成 度	學習單
第二週	1	元氣新生活						
第三週	1	元氣新生活						
第四週	1	元氣新生活						
第五週	1	元氣新生活						
第六週	1	元氣新生活						
第七週	1	元氣新生活		特生 F-sP-2				
			特生 F-sP-3	清掃工作的 技能。	知道環境 清潔與衛生 的重要。	知道環境 清潔與衛生 的重要。		
			特生 F-sP-4	垃圾分類與 資源回收。	認識掃 把、拖把、	認識掃 把、拖把、		

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					<p>抹布、水桶、清潔劑與使用方法。</p> <p>5. 抹布擦拭、掃把掃地、拖把拖地、玻璃清潔、高處清潔等。</p> <p>6. 能區分垃圾種類、進行資源回收。</p>			
第八週	1	社區放大鏡	特生 3-sP-1	特生 K-sP-1	1. 能以步行、腳踏車或使用公共交通工具到達自己想要去的地方。	1. 老師教導以步行、腳踏車或使用公共交通工具到達自己想要去的地方。能使用網路地圖，並依據地圖指引到達目的地。	1. 課堂表現(參與度及積極度)	學習單
第九週	1	社區放大鏡	獨立行動的能力。	1 就讀學校的認識。	2. 能使用網路地圖，並依據地圖指引到達目的地。	2. 老師教導認識社區之公共設施、商家、交通等資源。	2. 上台發表表現	
第十週	1	社區放大鏡	特生 3-sP-2	2 社區環境與資源的認識。	3. 認識社區之公共設施、商家、交通等資源。	3. 老師教導學生能說出自己住家、學校所在的縣市與行政區。能描述自己所在處所附近的重要地標或相對位置。	3. 學習單與操作任務檢核表的完成度	
第十一週	1	社區放大鏡	認識社區環境與資源。	3 社區活動的參與。	4. 老師教導學生區辨危險情境，並採取躲藏、到安全處避難、報警、求助等適當措			
第十二週	1	社區放大鏡	特生 3-sP-3	特生 K-sP-4				
第十三週	1	社區放大鏡	特生 3-sA-1					
第十四週	1	社區放大鏡	特生 3-sA-2					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				<p>社區危險情境的辨識與防範。</p> <p>特生 K-sA-1</p> <p>社區資源與設施的運用。</p>	<p>源。</p> <p>4. 能說出自己住家、學校所在的縣市與行政區。</p> <p>5. 能描述自己所在處所附近的重要地標或相對位置。</p> <p>6. 能區辨危險情境，並採取躲藏、到安全處避難、報警、求助等適當措施。</p> <p>7. 瞭解自家附近的公共資源如圖書館、運動中心、公園、社區活動中心等。</p>	<p>施。</p> <p>5. 老師教導學生瞭解自家附近的公共資源如圖書館、運動中心、公園、社區活動中心等。</p>		
第十五週	1	人體奇航	特生 1-sP-24	特生 C-sA-1	1. 瞭解身體構造、器官功能，以及	1. 老師說明身體構造、器官功能，以及常見症狀如肚子痛、發燒、流鼻水、咳嗽、	1. 課堂表現（參與度及積極度）	學習單
第十六週	1	人體奇航						
第十七週	1	人體奇航						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十八週	1	人體奇航	及症狀。	潔衛生。	常見症狀如	喉嚨痛、牙痛、頭暈等。	2. 上台發表表現 3. 學習單與操作任務檢核表的完成度
第十九週	1	人體奇航	特生 1-sP-27	特生 D-sP-1	肚子痛、發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、牙痛、頭暈等。	2. 老師說明如何覺察自己在青春期身體和心理的發展與變化，並能學習處理與適應這些改變。	
第二十週	1	人體奇航	覺察並接受青春	1	水、咳嗽、喉嚨痛、牙痛、頭暈等。	3. 老師說明青春期身體的變化。協助學生瞭解生理期、夢遺的處理方法，瞭解自慰的方法，並在適合的場所、時機進行。	
第二十一週	1	人體奇航	期之身心理變化。 特生 1-sA-10 處理青春期的身體變化及性需求。	身體器官與功能的認識。 特生 D-sA-1 青春期的身心健康。	2. 能覺察自己在青春期的身體和心理的發展與變化，並能學習處理與適應這些改變。 3. 認識青春期的身體的變化。瞭解生理期、夢遺的處理方法。 4. 瞭解自慰的方法，並在適合的場所、時機進行。 5. 眼、耳、鼻、口、心、肺、	4. 老師說明眼、耳、鼻、口、心、肺、胃、肝、膽、腸、生殖器、皮膚的功能。 5. 老師說明青春期的身體的變化、心理調適、生理期的因應、認識與接納自己的身體、尊重他人的身體與心理。	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					胃、肝、膽、腸、生殖器官、皮膚的功能。 6. 青春期身體的變化、心理調適、生理期的因應、認識與接納自己的身體、尊重他人的身體與心理。			
第二十二週	0	休業式						

◎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。

臺南市公立安南區和順國民中學 113 學年度第二學期七八年級彈性學習 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)	七八年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	<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	<p>依據「十二年國民基本教育課程綱要總綱」之「自發、互動、共好」的理念，由「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三大面向，引導學生經由體驗、探索、實踐、省思的學習活動，協助學生學習與發展。期待學生透過適性教育，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值 與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解 決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、 認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。</p>				
課程目標	<p>(一) 培養處理個人日常生活飲食、穿著、沐浴、行動與購物等基礎事務的能力，選擇並建立良好的生活習慣，以維持身心健康。 (二) 養成處理個人或居家環境清潔與安全維護、參與休閒活動等居家生活能力，並維持適當的家庭關係。 (三) 參與日常生活中社區各項活動，了解社區環境與資源並遵守社區規範，促進社區參與能力。 (四) 表現自我覺察、自我管理與自我決策的行為與態度，並倡導個人權益以促進自我實踐。</p>				
配合融入之領 域或議題	<p><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 checked="" type="checkbox"/>綜合活動</p> <p><input checked="" 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 checked="" 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 type="checkbox"/>防災教育 <input type="checkbox"/>閱讀素養 <input type="checkbox"/>多元文化教育</p>				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

		<input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input 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"/> 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		1. 課堂表現(參與度及積極度) 2. 上台發表 3. 學習單評閱分數 4. 操作任務檢核表						
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
第一週	1	自我圓舞曲	特生 4-sP-3 能自行設定目	特生 L-sP-1 自我目標的設定。	1. 接受自己的特質。瞭解自己的優勢和弱勢。	1. 老師教導學生接受自己的特質。瞭解自己的優勢和弱勢。	1. 課堂表現(參與度及積極度)	學習單
第二週	1	自我圓舞曲	標。	特生 L-sP-1 自我目標的設定。	2. 有能力決定自己日常生活中各項選擇，如飲食、衣著、交通、休閒活動等。	2. 老師教導學生如何決定自己日常生活中各項選擇，如飲食、衣著、交通、休閒活動等。	2. 上台發表表現	
第三週	1	自我圓舞曲	特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。	特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。	3. 能為自己訂定生活的短期或長期目標。	3. 老師教導學生為自己訂定學習與生活的短期或長期目標。	3. 學習單與操作任務檢核表的完成度	
第四週	1	自我圓舞曲	特生 4-sP-6 能自我激勵。	特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。	4. 能處理自己遇到日常生活中常見	4. 老師教導學生處理自己遇到日常生活中常見的簡易問題。		
第五週	1	自我圓舞曲	特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。	特生 L-sP-4 自我管理技巧。	5. 老師教導學生描述自己的行為與學習表現，並能檢討與知道改進的方式。	5. 老師教導學生描述自己的行為與學習表現，並能檢討與知道改進的方式。		
第六週	1	自我圓舞曲		特生 L-sP-5 自我負責。	6. 老師教導學生能以正向的態度，經常鼓勵自己。	6. 老師教導學生能以正向的態度，經常鼓勵自己。		
第七週	1	自我圓舞曲						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					<p>的簡易問題。</p> <p>5. 能描述自己的行為與學習表現，並能檢討與知道改進的方式。</p> <p>6. 能以正向的態度，經常鼓勵自己。</p> <p>7. 學習使用聯絡簿、行事曆 GOOGLE 行事曆等工具，以規劃與管理自己的日常生活。</p>			
第八週	1	『衣』美專家	<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-9 選擇適當場所並完成衣物穿脫與更換。</p> <p>特生 1-sP-10</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-sA-1 衣物選購。</p>	<p>1. 在更衣室或自己的房間內，完成衣服、鞋子的換穿。</p> <p>2. 會穿脫外套、鞋子、襪子、套頭式衣物、分</p>	<p>1. 老師教導在更衣室或自己的房間內，完成衣服、鞋子的換穿。</p> <p>2. 老師教導學生會穿脫外套、鞋子、襪子、套頭式衣物、分辨衣物正反面。</p> <p>3. 老師教導學生將衣服分類，如外套、毛衣襯衫、褲子，再細分成長袖、短袖、</p>	<p>1. 課堂表現（參與度及積極度）</p> <p>2. 上台發表表現</p> <p>3. 學習單與操作任務檢核表的完成度</p>	學習單
第九週	1	『衣』美專家						
第十週	1	『衣』美專家						
第十一週	1	『衣』美專家						
第十二週	1	『衣』美專家						
第十三週	1	『衣』美專家						
第十四週	1	『衣』美專家						

視天氣、場合、年齡、個人喜好，選擇適合的衣著。
 特生 1-sP-11 分類衣物並收納保管。
 特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。

特生 B-sA-2 服裝禮儀。

辨衣物正反面。
 3. 將衣服分類，如外套、毛衣襯衫、褲子，再細分成長袖、短袖、長褲、短褲、內衣、內褲、襪子等。
 4. 瞭解選購衣物時應注意的事項，如價格、款式、大小。
 5. 試穿時應以合身、舒適為主。在協助下或獨立至賣場試穿、選購喜歡及適合自己的衣物。
 6. 能依照場合、年齡、氣溫穿著合

長褲、短褲、內衣、內褲、襪子等。
 4. 老師教導學生瞭解選購衣物時應注意的事項，如價格、款式、大小。試穿時應以合身、舒適為主。
 5. 老師教導學生在協助下或獨立至賣場試穿、選購喜歡及適合自己的衣物。
 6. 老師教導學生能依照場合、年齡、氣溫穿著合適的衣服。能將衣物穿戴整齊。

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					適的衣服。 能將衣物穿戴整齊。			
第十五週	1	戶外生活大晉級	特生 2-sP-12	特生 H-sP-1	1. 認識休閒活動的種類以及對身心的益處。	1. 老師教導認識休閒活動的種類以及對身心的益處。	1. 課堂表現(參與度及積極度)	學習單
第十六週	1	戶外生活大晉級	培養對休閒活動的認識與興趣。	1 休閒活動的認識。	以及對身心的益處。	2. 老師說明適合進行休閒活動的場地、時間和注意事項。	2. 上台發表表現	
第十七週	1	戶外生活大晉級	特生 2-sA-5	特生 H-sP-2	2. 瞭解適合進行休閒活動的場地、時間和注意事項。	3. 老師說明各項靜態休閒活動與動態休閒活動。	3. 學習單與操作任務檢核表的完成度	
第十八週	1	戶外生活大晉級	從事安全的個人和家庭休閒活動。	2 休閒活動的選擇。	2. 瞭解適合進行休閒活動的場地、時間和注意事項。	4. 了師教導如何了解與選擇自己喜歡的休閒活動。		
第十九週	1	戶外生活大晉級	特生 2-sA-6	特生 H-sA-1	3. 各項靜態休閒活動與動態休閒活動。	5. 老師教導評估自己的興趣、能力、財力與時間，選擇與安排休閒活動。		
第二十週	1	戶外生活大晉級	遵守網路及各類資訊平台的使用規範。	1 休閒活動內容與時間的規劃。	4. 了解與選擇自己喜歡的休閒活動。	6. 老師教導以口語或文字邀請家人或朋友一同從事自己喜歡的休閒活動、角色扮演、實際演練。		
第二十一週	1	戶外生活大晉級		特生 H-sA-2	5. 評估自己的興趣、能力、財力與時間，選擇與安排休閒活動。	7. 老師教導培養與進行個人休閒活動興趣，並參與家庭的休閒活動。		
					6. 以口語或文字邀請家	8. 老師教導瞭解網路與資訊平台的使用規範，並確實遵守。		

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					<p>人或朋友一同從事自己喜歡的休閒活動、角色扮演、實際演練。</p> <p>7. 能培養與進行個人休閒活動興趣，並參與家庭的休閒活動。</p> <p>8. 瞭解網路與資訊平台的使用規範，並確實遵守。</p>			
<p>第二十二週</p>	<p>0</p>	<p>休業式</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。

◎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。