

臺南市公立永康區大橋國民中學 113 學年度第 1 學期七~九年級彈性學習 特殊需求 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)	七~九年級	教學節數	本學期共(22)節			
彈性學習課程 四類規範	3. 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. 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	透過本課程，學生能建立自我照顧、居家生活、社區應用與自我決策等方面的生活適應能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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-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。							
課程目標	1.能增進個人服儀衛生與健康管理等自我照顧知能。 2.能建立環境清潔與維護的家庭生活能力。 3.能建立社區醫療資源之應用知能。 4.能培養日常生活事件做決定、設定目標與檢核等自我決策能力。							
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 checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" 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 <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	口語評量、實作評量、觀察							
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 1~5 週	5	誠實魔鏡--打理我的外在形象	特生 1-sA-9 適時修剪指甲與頭髮。 特生 1-sA-10 處理青春期的身體變化	特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納 特生 C-sA-1	1.能自我檢視並且打理個人服儀與衛生。	1.鏡中自我：能使用鏡子整理自己的服裝儀容、參酌他人的回饋進行修正。 2.衛生糾察隊：保持指甲、頭髮、	口語評量 實作評量 觀察	網路資源 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			及性需求。 特生1-sA-11 選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品 特生1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特 1-sP-20 具備良好的口鼻衛生習慣。	青春期的清潔衛生。 特生 C-sA-2 個人清潔用品的選用。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。	2.能覺察他人觀感或回饋，調整個人服儀與衛生表現。	臉部、口鼻清潔；打噴嚏或咳嗽時掩住口鼻；攜帶個人所需的清潔物品如口罩衛生紙並且正確使用。		
第 6~10 週	5	國王的新衣？人需要衣裝！	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 1-sA-5 選購適合自己的衣物。 特生 4-sP-1 認識自己並接受自己的特質。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題	特生 B-sA-1 衣物選購。 特生 B-sA-2 服裝禮儀。	1.能依據個人身形、情境場合，並且留意衣物之價格、款式、大小、合身舒適、試穿，選擇合宜衣物。 2.能看懂衣物尺寸說明並且了解身體部位的測量，選擇適合自己的衣物尺寸。	1.扮裝家家酒與服裝秀：辨別服儀適當性與選擇合宜裝扮。 2.我的衣物尺碼：衣物尺寸說明及其測量練習。	口語評量 實作評量 觀察	網路資源 學習單
第 11 ~ 16 週	6	青春好 young	特生1-sA-10 處理青春期的身體變化及性需求。 特生1-sA-12 表現疾病預防的健康行為。 特生1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助。 特生1-sA-15 熟悉	特生 D-sA-1 青春期的身心健康。 特生 I-sA-3 性別多樣性的認識與尊重。 特生 D-sA-3 就醫知能。 特生 D-sA-4	1.能建立身體自主權概念並且認識身體隱私與界限。 2.能覺察自己在青春期身心發展與變化，並能學習處理與適	1.身體自主權：建立身體自主權概念並認知身體隱私與界限。 2.聽身體說話：覺察自己在青春期身心發展與變化，並能學習處理與適應改變。 3.健康診療室：能建立就醫知能並且正確運用社區醫療資源。	口語評量 實作評量 觀察	網路資源 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>社區醫療資源並能自行就醫。 特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。 特生 1-sP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。</p>	<p>健康檢查的認識。 特生 D-sA-5 社區醫療資源的運用。</p>	<p>應改變。 3.能建立就醫知能並且正確運用社區醫療資源。</p>			
<p>第 17 ~ 22 週</p>	<p>6</p>	<p>空間改造計畫--環境清潔與收納</p>	<p>特生 1-sA-7 整理及收納個人衣物。 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。</p>	<p>特生 F-sP-2 清潔用品的認識與使用。 特生 F-sP-3 清掃工作的技能。 特生 F-sA-1 居家物品的擺放與收納。 特生 F-sA-2 家電用品的清潔。 特生 F-sA-3 環境美化的知能。</p>	<p>1.能將個人衣物整齊放置公共空間裡的個人位置（如：教室內椅背、置物櫃、抽屜等） 2.能選用與正確使用合適的清潔工具與清潔劑，進行單一清潔工作。（如：擦黑板、清板溝、洗刷洗手台、掃拖地等） 3.能學習定位擺放與收納個人物品，學習規畫使用個人空間</p>	<p>1.環境偵探：檢視公共空間與個人空間的清潔與收納現況，找出可以改善或者想要加強處。 2.清潔高手與空間改造王：學習環境清潔與衛生的概念、認識清潔用品及正確的使用方式、嘗試收納與擺放物品規畫個人空間，並且跟同儕討論分享。</p>	<p>口語評量 實作評量 觀察</p>	<p>網路資源 學習單</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。

臺南市公立永康區大橋國民中學 113 學年度第 2 學期七~九年級彈性學習 特殊需求 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)	七~九年級	教學節數	本學期共(22)節			
彈性學習課程 四類規範	3. ■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	透過本課程，學生能建立自我照顧、居家生活、社區應用與自我決策等方面的生活適應能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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-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。							
課程目標	1.能建立身體自主權，養成家庭關係與性別權益等家庭生活之能力。 2.能建立物品與金錢管理、休閒習慣與活動、住家安全與處理之家庭生活能力，並且認識可運用之社區相關資源。 3.能培養日常生活事件做決定、設定目標與檢核等自我決策能力。							
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 checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" 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 checked="" 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 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	口語評量、實作評量、觀察							
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 1~6 週	6	家庭診療室	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。	特生 I-sP-3 家庭成員的角色 特生 I-sP-4 身體隱私與	1.能辨識性騷擾、性侵害及(性)霸凌與網路霸凌，了解相	1.身體自主權：學習身體隱私與界限、辨識霸凌/性騷擾/性侵害及相關法規。 2.家庭關係：認識家庭成員的角色與家庭暴力的內容與相關法	口語評量 實作評量 觀察	網路資源 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>特生 4-sP-3 能自行設定目標。</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-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。</p> <p>特生 4-sA-5 省思先前做決定的結果。</p>	<p>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> <p>特生 I-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。</p> <p>特生 I-sA-5 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。</p> <p>特生 I-sA-6 家庭暴力的自我保護與求助。</p>	<p>關法規並且能自我保護與求助。</p> <p>2.能檢視自己與家人的衝突情境，並且擬定策略方法與家人溝通。</p>	<p>規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</p> <p>3.經營家人溝通：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p>		
第 7~11 週	5	做金錢的主人	<p>特生 2-sP-4 尊重他人的物權。</p> <p>特生 2-sP-5 記錄個人日常生活收支，購物前衡量自身財力與實際需求。</p>	<p>特生 E-sP-2 金錢的概念。</p> <p>特生 E-sP-4 消費與儲蓄。</p> <p>特生 E-sP- 記帳的技能。</p> <p>特生 E-sP-6 金融機構的認識。</p>	<p>1.能記錄個人日常生活收支。</p> <p>2.能衡量自身財力與需求，擬定購買清單。</p> <p>3.能列舉儲蓄之要件(如：方式、地點、優缺點等)。</p>	<p>1.財神的見面禮：建立基礎概念如：他人物權、金錢概念(預算、找零、負債)。</p> <p>2.打造我的財庫鑰匙：學習金錢管理技能與運用社區金融資源，利用記帳簿或數位資源紀錄個人日常生活收支、學習儲蓄的要件並認識社區的金融機構。</p>	口語評量 實作評量 觀察	網路資源 學習單
第 12~16 週	5	我的休閒生活	<p>特生 1-sA-16 養成良好的運動與休閒習慣。</p> <p>特生 1-sP-26 表現規律的生活習慣與</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-2</p>	<p>1.能建立網路使用的安全知能，建立正向良好的網路內外人</p>	<p>1.青少年網路祕笈：青少年常見的網路使用安全主題的知能，如：網路交友、網路沉迷、網路交易、網路安全等。</p> <p>2.接地氣戶外休閒去：建立休閒</p>	口語評量 實作評量 觀察	網路資源 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>作息，從事適當的運動與休閒。</p>	<p>邀請他人共同從事休閒活動的技巧。 特生 K-sA-1 社區資源與設施的運用。</p>	<p>際互動。 2.能建立自己的休閒活動清單，並且認識社區休閒資源。 3.能掌握旅行安全守則並擬定適合的出遊計畫。</p>	<p>活動清單、認識社區休閒資源、掌握旅行安全守則、擬定適合的出遊計畫。</p>		
<p>第 17 ~ 22 週</p>	6	<p>守護居家安全</p>	<p>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。</p>	<p>特生 G-sP-3 用電安全。 特生 G-sP-4 使用瓦斯及使用火安全。 特生 G-sP-5 其他居家安全。 特生 G-sA-3 意外事件的處理。</p>	<p>1.能瞭解生活中常用電流種類並且安全使用家電。 2.能具備居家安全防護知能與自救技能(如：避震防災、火災逃生方式)，並且能有效求助。 3.能說出居家危險地圖並進行檢核，安全處理尖銳等廢棄物品。</p>	<p>1.居家安全健檢：檢核住家用電安全與危險地圖--廚房/浴室/陽台等可能出現潛在危險的物品與位置。知道監視器、滅火器的現況與位置。 2.居家安全守護員：觸電事故與避震防災的自救方法、火災逃生、求助電話的撥打與演練、破碎玻璃/陶瓷/尖銳物品的妥善清理包裝與丟棄。</p>	<p>口語評量 實作評量 觀察</p>	<p>網路資源 學習單</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。