

臺南市立安定國民中學 113 學年度第一學期彈性學習 生活管理 課程計畫 (■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(66)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	培養個人日常生活飲食與穿著習慣，養成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處理的能力，進而參與日常生活中社區各項活動，培養自我覺察、自我管理與自我決策的行為與態度。							
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-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-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-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. 能學會簡易烘焙與烹飪。 2. 能進行生活技能訓練。 3. 能學會基本社會適應能力。							
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 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 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	實作評量與課堂問答							
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
第一~七週 8/30~	21	簡易烘焙與烹飪	特生 1-sSP-3 食用前進行洗	特生 A-sA-1 烹調用	1. 能安全操作各項常	1. 製作手工餅乾。 2. 加熱冷凍食品。	實作評量 課堂問答	學習單

10/11			<p>滌、剝皮或打開包裝等。 特生 1-SP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 特生 1-SP-7 表達穿著衣物的不適感並請求更換。 特生 1-SP-21 避免食用不潔或遭受污染的食物。 特生 1-SA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 1-SA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。 特生 1-SA-3 表現合宜的用餐禮儀及協助餐後整理。</p>	<p>具的認識與使用。 特生 A-SA-2 食物烹調前的處理。 特生 A-SA-3 食物的選購。 特生 A-SA-4 食物的烹調方式。 特生 A-SA-5 食物的保存方法。 特生 A-SA-6 廚房的清洗及收納。</p>	<p>見烹調用的器具。 2. 能遵守進餐時的衛生要求。 3. 能料理成品。 4. 能確實清潔使用過的器具。 5. 能自我檢核服裝是否合乎規定。</p>	<p>3. 製作簡易烹調-乾麵、湯麵、炒麵、炒飯等。 4. 製作簡易西餐-義大利麵、玉米濃湯等。</p>		
第八~十四週 10/14~11/29	21	生活技能訓練	<p>特生 1-SP-17 完整清潔身體各部位。 特生 1-SP-18 具備洗髮、梳髮、整髮的技能。 特生 1-SP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 1-SP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 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 2-SA-2 規劃日常生活的費</p>	<p>特生 C-SA-1 青春期的清潔衛生。 特生 C-SA-2 個人清潔用品的選擇。 特生 C-SA-3 簡易儀容裝扮的技巧。 特生 E-sP-2 金錢的概念。 特生 F-sP-1 環境衛生的觀念。 特生 F-sP-</p>	<p>1. 能購買日常生活之必需品。 2. 能比較商品價格。 3. 能讀懂食品的製造日期與有效期限。 4. 能了解食品的保存方法。 5. 能購買居家清潔用品。 6. 能比較商品價格。 7. 能了解清潔用品的</p>	<p>1. 選擇適當的個人清潔用品。 2. 能依據合理的預算購買個人衛生用品。 3. 能適當地使用個人衛生用品。 4. 能依據合理的預算購買食品。 5. 能了解製造日期與有效期限。</p>	實作評量 課堂問答 紙筆測驗	學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			用及收支管理事宜。 特生 2-SP-7 從事簡單的家務清潔工作與資源回收。	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-sP-4 垃圾分類與資源回收。	使用方 法。			
第十五~二十二週 12/2~ 1/20	24	基本社會適應能力	特生 4-SP-1 認識自己並接受自己的特質。 特生 4-SA-1 規劃與管理自己的生活。 特生 4-SA-2 能為自己做的決定負責。 特生 4-SA-5 省思先前做決定的結果，必要時加以調整。 特生 1-SP-24 認識身體構造、器官、常見疾病及症狀。 特生 1-SP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。	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-sA-1 青春期的身心健康。 特生 I-sP-4 身體隱私與界限的認識與保護。 特生 I-sP-5 身體自主權的維護與尊重。 特生 I-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。	1. 能了解自己的情緒。 2. 能理解他人的情緒。 3. 能察覺並管理自我的情緒。 4. 能了解基本的團體規範。 5. 能了解自己的性別且在青春期的變化。 6. 能了解異性與自身的差異。 7. 能具有對異性的尊重與相處之道。	1. 欣賞性平教育動畫影片-性話物語。 2. 分享與討論兩性生理之差異。 3. 分享與討論兩性心裡之差異。 4. 表達自己身體進入青春期的變化。 5. 了解身體自主權與身體距離。 6. 了解性騷擾與性侵害，以及相對應的法律知識。	口頭評量 課堂問答 紙筆測驗	

◎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。

臺南市立安定國民中學 113 學年度第二學期彈性學習 生活管理 課程計畫 (■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(66)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	培養個人日常生活飲食與穿著習慣，養成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處理的能力，進而參與日常生活中社區各項活動，培養自我覺察、自我管理與自我決策的行為與態度。							
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-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-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-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. 能學會簡易烘焙與烹飪。 2. 能進行生活技能訓練。 3. 能學會基本社會適應能力。							
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 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 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	實作評量與課堂問答							
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
第一~七週 2/05~3/21	21	簡易烘焙與烹飪	特生 1-sSP-3 食用前進行洗	特生 A-sA-1 烹調用	1. 能安全操作各項常	1. 製作初階烘焙。 2. 製作簡易烹調-泡麵、炒泡	實作評量 課堂問答	學習單

			<p>滌、剝皮或打開包裝等。 特生 1-SP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 特生 1-SP-7 表達穿著衣物的不適感並請求更換。 特生 1-SP-21 避免食用不潔或遭受污染的食物。 特生 1-SA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 1-SA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。 特生 1-SA-3 表現合宜的用餐禮儀及協助餐後整理。</p>	<p>具的認識與使用。 特生 A-SA-2 食物烹調前的處理。 特生 A-SA-3 食物的選購。 特生 A-SA-4 食物的烹調方式。 特生 A-SA-5 食物的保存方法。 特生 A-SA-6 廚房的清洗及收納。</p>	<p>見烹調用 的家具與 器具。進 2. 能遵守 行餐飲的 作時的衛 生要求。成 3. 能料理 品。實清 4. 能使用 潔的器具。 5. 能自我 核服裝檢 容是否儀 乎規定合。</p>	<p>3. 麵、炒麵、炒飯等。 製作簡易麵食-水餃、蔥油餅、饅頭、花捲等。</p>		
<p>第八~十四週 3/24~5/09</p>	<p>21</p>	<p>生活技能訓練</p>	<p>特生 1-SP-17 完整清潔身體各部位。 特生 1-SP-18 具備洗髮、梳髮、整髮的技能。 特生 1-SP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 1-SP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 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 2-SA-2 規劃日常生活的費</p>	<p>特生 C-SA-1 青春期的清潔衛生。 特生 C-SA-2 個人清潔用品的選擇。 特生 C-SA-3 簡易儀容裝扮的技巧。 特生 E-SP-2 金錢的概念。 特生 F-SP-1 環境衛生的觀念。 特生 F-SP-</p>	<p>1. 能購買日 常生活之 必需品。 2. 能比較商 品價格。 3. 能讀懂食 品的製造 日期與有 效期限。 4. 能了解食 品的保存 方法。 5. 能購買居 家清潔用 品。 6. 能比較商 品價格。 7. 能了解清 潔用品的</p>	<p>1. 選擇適當的個人清潔用品。 2. 能依據合理的預算購買個人衛生用品。 3. 能適當地使用個人衛生用品。 4. 能依據合理的預算購買食品。 5. 能了解製造日期與有效期限。</p>	<p>實作評量 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>學習單</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			用及收支管理事宜。 特生 2-SP-7 從事簡單的家務清潔工作與資源回收。	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-SP-4 垃圾分類與資源回收。	使用方法。			
第十五~二十二週 5/12~6/30	24	基本社會適應能力	特生 4-SP-1 認識自己並接受自己的特質。 特生 4-SA-1 規劃與管理自己的生活。 特生 4-SA-2 能為自己做的決定負責。 特生 4-SA-5 省思先前做決定的結果，必要時加以調整。 特生 1-SP-24 認識身體構造、器官、常見疾病及症狀。 特生 1-SP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。	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-SA-1 青春期的身心健康。 特生 I-SP-4 身體隱私與界限的認識與保護。 特生 I-SP-5 身體自主權的維護與尊重。 特生 I-SP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。	1. 能了解自己的性別且在青春期的變化。 2. 能了解異性與自身的差異。 3. 能具有對異性的尊重與相處之道。 4. 能了解自己的興趣。 5. 能認識常見的職業。 6. 能簡易規劃自己的生涯發展。	1. 欣賞性平教育影片。 2. 表達自己身體進入青春期的變化。 3. 了解身體自主權與身體距離。 4. 了解性騷擾與性侵害，以及相對應的法律知識。 5. 歸納與了解各行業類別。 6. 能了解自己的興趣與能力。 7. 簡易生涯規劃。	口頭評量 課堂問答 紙筆測驗	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。