

臺南市立永康區永仁高中國中部 113 學年度第 1 學期七、八、九年級彈性學習 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、九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. ■特殊需求領域課程 身障類:■生活管理□社會技巧□學習策略□職業教育□溝通訓練□點字□定向行動□功能性動作訓練□輔助科技運用 資優類:□創造力□領導才能□情意發展□獨立發展 其他類:□藝術才能班及體育班專門課程 4. □其他類課程 □本土語文/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學							
設計理念	學習個人在生活中的所需技能，並運用在校園、家庭中。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識							
課程目標	1. 學會收納文具學習用品。 2. 個人衛生清潔習慣之養成。 3. 環境清潔與維護。							
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 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 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 checked="" 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	1. 能將書本文具、抽屜和書桌面整理整齊。 2. 個人良好衛生習慣和適宜服裝儀容。 3. 能練習使用清潔用具清掃教室。							
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	〈奇數週〉	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。	特生 F-sA-1 環境衛生的觀念。	1. 能實踐個人生活所需的技能—打掃生	1-1 使用掃把、畚斗清掃教室和走廊地面。 1-2 使用拖把、水桶、擠水器，依照提示的步驟完成拖	實作評量	自編教材
第二週	1	1. 清潔教室:掃						
第三週	1	地和拖地						
第四週	1	〈偶數週〉						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第五週	1	2. 收納個人物品	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。	特生 F-sP-2 清潔用品的認識與使用。	活周遭環境。	地。		
第六週	1							
第七週 (第一次定期評量)	1	檢討與驗收: 1. 掃地和拖地清潔度 2. 個人物品收納整齊	特生 1-sP-11 分類物品並收納保管。	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。	2. 能實踐個人生活所需的技能—收納個人物品。	2-1 能把講義考卷、書包和抽屜整理整齊。		
第八週	1	〈奇數週〉 1. 清潔教室:濕抹布清潔 〈偶數週〉 2. 青春期生理變化的照顧:生理期與夢遺	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。	特生 F-sA-1 環境衛生的觀念。	1. 能實踐個人生活所需的技能—打掃生活周遭環境。	1-1 以濕抹布擦拭桌椅和櫃子。 1-2 以濕抹布擦拭門窗框。 1-3 抹布的清洗和擰乾。	實作評量	自編教材
第九週	1							
第十週	1							
第十一週	1							
第十二週	1							
第十三週	1							
第十四週 (第二次定期評量)	1	檢討與驗收: 1. 抹布使用及清潔 2. 青春期自我衛生照顧	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。	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 C-sP-4 個人清潔用品的認識。	2. 維持個人衛生。	2-1 認識青春期生理的變化。 2-2 男生和女生青春期的個人衛生清潔。		
第十五週	1	〈奇數週〉 1. 清潔教室:	特生 2-sP-6 維持個人物品與環	特生 F-sA-1 環境衛生	1. 能實踐個人生活所	1-1 清除洗手檯垃圾，刷洗檯面。	實作評量	自編教材
第十六週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十七週	1	清潔洗手檯和黑板	境的整齊清潔。	的觀念。	需的技能 一打掃生活周遭環境。	1-2 能淘汰短支粉筆、擦淨粉筆溝槽，以板擦正確清潔黑板。		
第十八週	1							
第十九週	1							
第二十週	1	〈偶數週〉 2. 整理我的頭髮及服裝。	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。	特生 F-sP-2 清潔用品的認識與使用。	2. 維持個人臉部的整齊。	2-1 會梳髮(綁髮)和維持髮型整齊。 2-2 會整理上衣和褲子的整齊。		
第二十一週 (第三次定期評量)	1	檢討與驗收: 1. 抹布使用及清潔 2. 髮型和服裝的整齊	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 F-sP-3 清掃工作的技能。 特生 C-sP-5 個人清潔。				

◎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。

臺南市立永康區永仁高中國中部 113 學年度第 2 學期七、八、九年級彈性學習 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、九年級	教學節數	每週(1)節，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	學習個人在生活中的所需技能，並運用在校園、家庭中。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識							
課程目標	1. 學會收納文具學習用品。 2. 健康飲食習慣。 3. 餐具和個人用品清潔。 4. 環境清潔與維護。							
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 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 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 checked="" 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	1. 能將書本文具、抽屜和書桌面整理整齊。 2. 攝取適量、選擇健康食物，養成飲食衛生習慣。 3. 保持個人用品衛生清潔。 4. 能練習使用清潔用具清掃教室。							
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	〈奇數週〉	特生 2-sP-6 維	特生 F-sA-	1. 能實踐個人生活所	1-1 使用掃把、畚斗清掃教室和走廊地面。	實作評量	自編教材
第二週	1	1. 清潔教室:掃	持個人物品與環	1 環境衛生				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第三週	1	地和拖地	境的整齊清潔。	的觀念。	需的技能	1-2 使用拖把、水桶、擠水器，依照提示的步驟完成拖地。		
第四週	1	〈偶數週〉			一打掃生活周遭環境。			
第五週	1	2. 收納個人物品	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。	特生 F-sP-2 清潔用品的認識與使用。	2. 能實踐個人生活所需的技能	2-1 能把講義考卷、筆袋、書包和抽屜整理整齊。		
第六週	1				一收納個人物品。			
第七週 (第一次定期評量)	1	檢討與驗收: 1. 掃地和拖地清潔度 2. 個人物品收納整齊	特生 1-sP-11 分類物品並收納保管。	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。				
第八週	1	〈奇數週〉	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。	特生 F-sA-1 環境衛生的觀念。	1. 能實踐個人生活所需的技能	1-1 以濕抹布擦拭桌椅和櫃子。 1-2 以濕抹布擦拭門窗框。 1-3 抹布的清洗和擰乾。	實作評量	自編教材
第九週	1	1. 清潔教室:濕抹布清潔			一打掃生活周遭環境。			
第十週	1	〈偶數週〉			2. 能實踐有益身體健康的飲食原則。	2-1 《挑選適當口味食物》學習單。 2-2 保存食物方法與包裝紙拆後食用。		
第十一週	1	2. 吃出健康	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。	特生 F-sP-2 清潔用品的認識與使用。				
第十二週	1		特生 1-sP-6 自我檢視並控制飲食行為和習慣。	特生 A-sP-4 食物的認識。				
第十三週	1			特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。				
第十四週 (第二次定期評量)	1	檢討與驗收: 1. 抹布使用及清潔 2. 健康飲食習慣						
第十五週	1	〈奇數週〉	特生 2-sP-6 維持個人物品與環	特生 F-sA-1 環境衛生	1. 能實踐個人生活所	1-1 清除洗手檯垃圾，刷洗檯面。	實作評量	自編教材
第十六週	1	1. 清潔教室:						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十七週	1	清潔洗手檯和黑板	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。	的觀念。 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 C-sP-5 個人清潔。	需的技能 一打掃生活周遭環境。 2. 維持個人用品清潔。	1-2 能淘汰短支粉筆、擦淨粉筆溝槽，以板擦正確清潔黑板。 2-1 會清洗便當盒、便當蓋和湯匙。 2-2 會清潔個人用品，如眼鏡、貼身衣物。		
第十八週	1							
第十九週	1							
第二十週	1	〈偶數週〉 2. 餐具及個人用品清潔	特生 1-sA-1 餐具使用前後能清洗潔淨。 特生 1-sP-8 維持衣著整潔，並每日清潔個人用品。					
第二十一週 (第三次定期評量)	1	檢討與驗收： 1. 抹布使用及清潔 2. 餐具清潔及個人用品清潔維持						

◎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。