

臺南市公立安南區海佃國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習 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)	7 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	透過功能性課程與學習單的設計，結合實作與生活經驗，認識身體構造與功能，建立疾病預防保健技能，落實兩性平權觀念。							
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。							
課程目標	1. 認識青春期的身體變化，理解並尊重性別差異，落實兩性尊重。 2. 學習個人清潔及衛生保健技能，維護身體健康，提升個人生活品質。							
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 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 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 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 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							
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	10	青春期的變化	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	1. 認識青春 期時兩性生 理構造差 異。 2. 認識青春	1. 在問答中指出圖片中的身 體部位名稱及位置。 2. 在教師引導下討論青春 期在我們的日常生活中的影 響。	紙筆測驗 口頭評量 實作評量	自編自選教材 學習單
第二週								
第三週								
第四週								
第五週								
第六週								

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第七週			<p>特生 1-sP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。</p> <p>特生 1-sA-10 處理青春期的生理變化及性需求。</p> <p>特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題</p>	<p>身體構造與系統的認識。</p> <p>特生 C-sA-1 青春期的清潔衛生。</p> <p>特生 C-sA-2 個人清潔用品的選用。</p> <p>特生 L-sP-3 簡單生活問題的解決策略。</p>	<p>期兩性生理期困擾差異。</p> <p>3. 學會處理青春期的身體清潔及性需求</p>	<p>3. 在學習單上正確作答。</p> <p>4. 透過影片了解青春期的變化，在老師的口頭提示下說出或模擬演練如何維護自身的清潔。</p>		
第八週								
第九週								
第十週								
第十一週	10	性別平等	<p>特生 2-sP-13 區辨隱私的場所和行為，並維護自己和家人的隱私權。</p> <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</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> <p>特生 I-sA-3 性別多樣性的認識與尊重。</p> <p>特生 I-sA-4 親密關係建立、發展、結束過程中</p>	<p>1. 了解個人隱私與尊重身體界線。</p> <p>2. 了解兩性相處原則，尊重與平等。</p> <p>3. 知道面臨危險情境時可求助的資源與管道</p>	<p>1. 透過宣導影片學習兩性互動模式。</p> <p>2. 在學習單上正確作答。</p> <p>3. 在老師的口頭提示下說出或模擬演練如何兩性互動。</p> <p>4. 在老師的口頭提示下說出或模擬演練如何求助。</p>		
第十二週								
第十三週								
第十四週								
第十五週								
第十六週								
第十七週								
第十八週								
第十九週								
第二十週								

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			能自我保護及求助。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題	的風險與自我保護。 特生 I-sA-5 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。				
第二十一週 第二十二週	2	課程總複習	略	略	略	課程回顧 學習資料整理	口頭評量 觀察評量	無

◎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。

臺南市公立安南區海佃國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習 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)	7 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: ■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	透過功能性課程與學習單的設計，結合實作與生活經驗，認識常見疾病，注重個人衛生與整潔，建立疾病預防保健技能。							
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-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。							
課程目標	1. 注重個人衛生清潔，習得相關的知識及技能。 2. 認識常見的疾病及學習保健技能，提升個人生活品質。							
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 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 type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input 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 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							
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	10	個人的衛生與整潔	特生 1-sP-16 具備洗手、洗臉、刷牙及使用牙線的技	特生 C-sP-3 身體的清潔方式。 特生 C-sP-4	1. 認識學會選用各式身體的清潔用品。	1. 在問答中指出哪些是用來清潔身體的用品及說出使用方式。 2. 在學習單上正確作答。	紙筆測驗 口頭評量 實作評量	自編自選教材 學習單
第二週								
第三週								
第四週								
第五週								

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第六週			能。	個人清潔用品的認識。	2. 學會隨時保持的身體衛生及整潔。	3. 透過影片了解清潔身體各部位的實際操作方式，在老師的口頭提示下說出或模擬演練如何維護自身的清潔。		
第七週			特生 1-sP-17	特生 C-sA-1	3. 認識口腔保健的概念			
第八週			完整清潔身體各部位。	青春期的清潔衛生。	4. 知道日常牙齒保健			
第九週			特生 1-sP-19	特生 C-sA-2				
第十週			隨時整理與保持儀容整潔。	個人清潔用品的選用。				
			特生 1-sP-20					
			具備良好的口鼻衛生習慣。					
			特生 1-sA-11					
			選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。					
第十一週			10	常見疾病的認識	特生 1-sP-23			
第十二週	描述不適症狀，請求協助或表達就醫需求。	常見疾病的預防與處理。			2. 能了解預防疾病與照顧自己方式。	2. 學生在學習單上正確作答。		
第十三週	特生 1-sA-12	特生 D-sP-4			3. 知道根據自己的病況選擇合適的診療科別。	3. 透過影片觀賞，在老師的口頭提示下說出或模擬演練如何處理外傷傷口並維護自身的健康。		
第十四週	表現疾病預防的健康行為。	健康的生活習慣。				4. 在老師的口頭提示下，能根據當時的病況說出合適的診療科別並練習電話預約掛號。		
第十五週	特生 1-sA-13	特生 D-sP-5						
第十六週	描述受傷害的經過並尋求適當協助。	安全用藥。						
第十七週	特生 4-sP-4	特生 D-sP-6						
第十八週	能解決日常生	簡易外傷的處理。						
第十九週		特生 D-sA-3						
第二十週		就醫知能。						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			活的問題。	特生 D-SA-5 社區醫療資 源的運用。				
第二十一 週	2	課程總複習	略	略	略	課程回顧 學習資料整理	口頭評量 觀察評量	無
第二十二 週								

◎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。