

## 臺南市公(私)立安定區安定國民小學 114 學年度第一學期三、五、六年級彈性學習 生活管理 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

| 學習主題<br>名稱               | 生活管理                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 實施年級<br>(班級組別) | 三、五、六<br>年級 | 教學節數 | 本學期共(42)節                                                                                                                        |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 彈性學習課程<br>四類規範           | <b>3. ■特殊需求領域課程</b><br>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<br>資優類: □創造力□領導才能□情意發展□獨立發展<br>其他類: □藝術才能班及體育班專門課程<br><b>4. □其他類課程</b><br>□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                     | 藉由情境操作、狀況演練、繪本帶入、圖卡引導、互動遊戲等增進其餐飲衛生之能力，融入其在家庭 與社會生活，進而培養自我決策能力。                                                                                                                                                                                                                                                   |                |             |      |                                                                                                                                  |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | 特生-P-A1 具備個人生活自理能力，建立良好的生活習慣，參與家庭活動、探索個人休閒興趣，並於生活中開始生涯覺知與探索，對自身事務展現尋求協助、表達 想法、選擇與決定的行為。<br>特生-P-A2 覺察及理解生活自理問題，具備表達需求、尋求協助等問題解決能力，並藉由自我管理、自我倡導等策略增進系統性思考的能力。<br>特生-P-A3 面對生活自理各項事務，具備設定目標、作選擇與決定、執行等能力。<br>特生-P-B1 具備辨別、理解及使用生 活自理相關符號之能力，促進對日常生活事務的理 解以增加生活適應能力。同時透過表達自我需求、感覺、想法或尋求協助等策略，促使彼此理解與溝通，並提升參與各項事務的機會 |                |             |      |                                                                                                                                  |
| 課程目標                     | 1. 能養成餐前徹底進行手部衛生的習慣。<br>2. 能做到基本的飲食清洗處理。<br>3. 用餐時，能使用合適的用餐器具。<br>4. 用餐時，能表現合宜的用餐禮儀。                                                                                                                                                                                                                             |                |             |      |                                                                                                                                  |
| 配合融入之領域或<br>議題           | ■國語文 □英語文 □ <b>英語文融入參考指引</b> □本土語<br>□數學 □社會 □自然科學 □藝術 □綜合活動<br>■健康與體育 □生活課程 □科技 □ <b>科技融入參考指引</b>                                                                                                                                                                                                               |                |             |      | □性別平等教育 □人權教育 □環境教育 □海洋教育 ■品德教育<br>□生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育<br>□安全教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育<br>□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                     | 實作評量 觀察評量 口語評量                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |             |      |                                                                                                                                  |

| 課程架構脈絡 |    |              |                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                           |                      |                    |
|--------|----|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| 教學期程   | 節數 | 單元與活動名稱      | 學習表現<br>校訂或相關領域與<br>參考指引或<br>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<br>或學習單     |
| 第一週    | 10 | 我餓了…<br>我飽了… | 特生1-sP-1 覺察及表達飢餓和飽足的生理反應。<br>特生1-sP-2 使用適當的餐具進食。<br>特生1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。<br>特生1-sP-4 表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。<br>特生1-sP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 | 特生 A-sP-1 飲食需求的表達。<br>特生 A-sP-2 進食技巧。<br>特生 A-sP-3 餐具的辨認與選擇。<br>特生 A-sP-4 食物的認識。<br>特生 A-sP-5 食物的處理。<br>特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 | 1. 能夠清楚的知道自己飢餓與口渴的需求。<br>2. 能夠清楚的表達自己飢餓與口渴的需求。<br>3. 能完成進食與喝水等生理需求<br>4. 能夠適時適量完成用餐。 | 1. 情境演練：理解身體感受與變化以及外在需求的連結。<br>2. 狀況演練：當肚子餓時，以口語短句表達需求。<br>3. 繪本導讀：肚子好餓好餓喔！<br>4. 桌遊；大胃王。 | 實作評量<br>觀察評量<br>口語評量 | 繪本、<br>桌遊、<br>情境演練 |
| 第二週    |    |              |                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                           |                      |                    |
| 第三週    |    |              |                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                           |                      |                    |
| 第四週    |    |              |                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                           |                      |                    |
| 第五週    |    |              |                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                           |                      |                    |
| 第六週    | 12 | 開動囉          | 特生1-sP-6 自我檢視並控制飲食行為和習慣。<br>特生1-sA-4 遵守有益身體健康的飲食原則，並理解飲食與疾病的關係。                                                                            |                                                                                                                            | 1. 學會分辨與挑選適合的餐具<br>2. 學會使用筷子用餐。<br>3. 學會使用湯匙喝湯。                                      | 1. 透過圖卡練習挑選適合的餐具。<br>2. 情境演練：使用筷子與湯匙夾取食物。<br>3. 繪本導讀：我會用筷子                                |                      | 圖卡、<br>情境演練、<br>繪本 |
| 第七週    |    |              |                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                           |                      |                    |
| 第八週    |    |              |                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                           |                      |                    |
| 第九週    |    |              |                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                           |                      |                    |
| 第十週    |    |              |                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                           |                      |                    |

### C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|       |    |       |  |  |  |                       |                                        |                 |
|-------|----|-------|--|--|--|-----------------------|----------------------------------------|-----------------|
| 第十一週  |    |       |  |  |  |                       |                                        |                 |
| 第十二週  | 10 | 髒髒遠離我 |  |  |  | 1. 吃東西前，能正確進行雙手清洗。    | 1. 繪本/影片欣賞：了解食用水果前清洗乾淨的重要性。            | 影片、繪本、情境演練      |
| 第十三週  |    |       |  |  |  | 2. 吃東西前，對食物進行清洗。      | 2. 互動討論:影片主角肚子痛的原因(沒洗手、食物沒徹底清洗乾淨...等)。 |                 |
| 第十四週  |    |       |  |  |  | 3. 在協助下對水果進行剝皮動作。     | 3. 熟記與落實『濕、搓、沖、捧、擦』洗手步驟。               |                 |
| 第十五週  |    |       |  |  |  | 4. 在協助下對包裝食品進行打開包裝動作。 |                                        |                 |
| 第十六週  |    |       |  |  |  |                       |                                        |                 |
| 第十七週  | 10 | 我最厲害  |  |  |  | 1. 能將餐具拿出來放在桌上等候取餐。   | 1. 影片欣賞：三隻小豬長大了。                       | 影片、繪本、圖卡引導、情境演練 |
| 第十八週  |    |       |  |  |  | 2. 能在吃飯的時候不讓飯菜掉在桌上。   | 2. 繪本引導：老虎學餐桌禮儀。                       |                 |
| 第十九週  |    |       |  |  |  | 3. 能在餐前擦桌子、洗手、拿餐具排隊。  | 3. 情境演練：練習完成餐前與餐後清潔。                   |                 |
| 第二十週  |    |       |  |  |  | 4. 能在餐後沖洗餐具、收拾擦桌子。    |                                        |                 |
| 第二十一週 |    |       |  |  |  |                       |                                        |                 |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

◎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。

## 臺南市公立安定區安定國民小學 114 學年度第二學期三、五、六年級彈性學習 生活管理 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

| 學習主題<br>名稱               | 特殊需求-<br>生活管理                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 實施年級<br>(班級組別) | 三、五、六<br>年級 | 教學節數 | 本學期共(42)節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 彈性學習課程<br>四類規範           | <b>3. ■特殊需求領域課程</b><br>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<br>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<br>其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程<br><b>4. □其他類課程</b><br><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                     | 藉由情境操作、狀況演練、繪本帶入、圖卡引導、互動遊戲等增進其社會互動技巧及分辨/表達正確的想法與說話用詞，練習與同儕互動、建立人際關係並融入團體活體。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | 特生-P-A1 具備個人生活自理能力，建立良好的生活習慣，參與家庭活動、探索個人休閒興趣，並於生活中開始生涯覺知與探索，對自身事務展現尋求協助、表達 想法、選擇與決定的行為。<br>特生-P-A2 覺察及理解生活自理問題，具備表達需求、尋求協助等問題解決能力，並藉由自我管理、自我倡導等策略增進系統性思考的能力。<br>特生-P-A3 面對生活自理各項事務，具備設定目標、作選擇與決定、執行等能力。<br>特生-P-B1 具備辨別、理解及使用生活自理相關符號之能力，促進對日常生活事務的理 解以增加生活適應能力。同時透過表達自我需求、感覺、想法或尋求協助等策略，促使彼此理解與溝通，並提升參與各項事務的機會<br>特生-P-C2 藉由生活自理及參與團體休閒與家庭、學校、社區生活，增進對自我與他人的理解與責任感，並嘗試透過溝通、協調以增加團隊參與的機會。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 課程目標                     | 1. 能認識身體各部位的器官與構造。<br>2. 能理解自身與他人身體的隱私與界限。<br>3. 能維護自身的身體自主權。<br>4. 能尊重他人的身體自主權。<br>5. 能正確表達需求及尋求協助<br>6. 能以合宜的方式，與他人建立和保持良好的關係。。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 配合融入之領域或<br>議題           | <b>■國語文</b> <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<br><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<br><b>■健康與體育</b> <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |             |      | <b>■性別平等教育</b> <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <b>■品德教育</b><br><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<br><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<br><input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input 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 觀察評量 口語評量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| 課程架構脈絡 |    |         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                                   |                      |                               |
|--------|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 教學期程   | 節數 | 單元與活動名稱 | 學習表現<br>校訂或相關領域與<br>參考指引或<br>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<br>或學習單                |
| 第一週    | 10 | 這裡是哪裡？  | 特生1-sP-24 認識身體構造、器官、常見疾病及症狀。<br>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。<br>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。<br>特生1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助。<br>特生3-sP-6 能描述自己所在的位置。 | 特生D-sP-1 身體器官與功能的認識。<br>特生D-sP-2 身體構造與系統的認識。<br>特生I-sP-4 身體隱私與界限的認識與保護。<br>特生I-sP-5 身體自主權的維護與尊重。<br>特生I-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。 | 1. 能認識身體的器官與功能。<br>2. 能認識身體構造與系統。<br>3. 能了解不同性別的身體構造的差異<br>4. 能熟記身體各部位的名稱。               | 1. 繪本導讀：身體的秘密/男孩女孩不一樣<br>2. 帶動唱，帶著孩子唱「頭兒，肩膀膝腳趾...」，讓孩子認識自己的身體。<br>3. 練習以圖卡/學習單正確配對身體構造<br>4. 練習以圖卡/學習單正確配對物品與身體部位 | 實作評量<br>觀察評量<br>口語評量 | 繪本、<br>圖卡分辨、<br>學習單、<br>情境演練。 |
| 第二週    |    |         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                                   |                      |                               |
| 第三週    |    |         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                                   |                      |                               |
| 第四週    |    |         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                                   |                      |                               |
| 第五週    |    |         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                                   |                      |                               |
| 第六週    | 12 | 做自己的主人  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              | 1. 能說出男性身體的隱私處。<br>2. 能說出女性身體的隱私處。<br>3. 能說出自己身體的隱私處，他人不可隨意觸摸<br>4. 能說出自己不可隨意觸摸他人身體的隱私處。 | 1. 觀看影片：熱情的蹦蹦<br>2. 練習以圖卡/語言說明隱私部位在哪裡。<br>3. 練習以圖卡/語言配對隱私部位正確位置。                                                  |                      | 影片、<br>圖卡分辨                   |
| 第七週    |    |         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                                   |                      |                               |
| 第八週    |    |         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                                   |                      |                               |
| 第九週    |    |         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                                   |                      |                               |
| 第十週    |    |         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                                   |                      |                               |

### C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|      |    |        |  |  |  |                                                                    |                                                                                                                                  |                 |
|------|----|--------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 第十一週 |    |        |  |  |  |                                                                    |                                                                                                                                  |                 |
| 第十二週 | 10 | 停!不要摸! |  |  |  | 1. 能知道在適當時機大聲說不。<br>2. 能做出拒絕他人對自己不適當的身體碰觸動作。<br>3. 能分辨性騷擾、性侵害與性霸凌。 | 1. 影片欣賞:熱情的蹦蹦<br>2. 情境演練:當遇到有人沒經過自己同意就摸自己身體時,能大聲說:停!不要摸。<br>3. 能分辨哪是一般話語,哪些是性騷擾話語。<br>4. 能分辨哪些是不小心碰撞,哪些是惡意觸碰。<br>5. 繪本導讀:必須說出的秘密 | 影片、繪本、互動遊戲、情境演練 |
| 第十三週 |    |        |  |  |  |                                                                    |                                                                                                                                  |                 |
| 第十四週 |    |        |  |  |  |                                                                    |                                                                                                                                  |                 |
| 第十五週 |    |        |  |  |  |                                                                    |                                                                                                                                  |                 |
| 第十六週 |    |        |  |  |  |                                                                    |                                                                                                                                  |                 |
| 第十七週 | 10 | 我們是好朋友 |  |  |  | 1. 與他人相處時,能使用合宜的字詞與句子。<br>2. 與他人相處時,能保持適當的距離。<br>3. 與他人相處時,能有合宜的肢體 | 1. 影片欣賞:怎麼辦?<br>2. 情境演練:演示如何合宜的與他人互動。<br>3. 情境演練:情境中若必要觸碰他人時,該用什                                                                 | 影片、情境演練         |
| 第十八週 |    |        |  |  |  |                                                                    |                                                                                                                                  |                 |
| 第十九週 |    |        |  |  |  |                                                                    |                                                                                                                                  |                 |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|       |  |  |  |  |     |                                                 |  |  |
|-------|--|--|--|--|-----|-------------------------------------------------|--|--|
| 第二十週  |  |  |  |  | 動作。 | 麼方式觸碰?觸碰哪部位?<br>4. 情境演練：若不小心碰觸他人致使他人不舒服時，該如何解決? |  |  |
| 第二十一週 |  |  |  |  |     |                                                 |  |  |

- ◎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。