

臺南市公立麻豆區麻豆國民小學 114 學年度第一學期五年級彈性學習 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)	五年級	教學節數	每週( 1 )節，本學期共( 21 )節
彈性學習課程 四類規範	<b>3. <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程</b> 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 <b>4. <input type="checkbox"/> 其他類課程</b> <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	針對學生身心特性及需要，增進日常生活技能以參與家庭、學校及社區生活。 培養良好的生活習慣 能在生活中自我管理並設定目標，				
本教育階段 總綱核心素養 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。 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。 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。 特生-P-B3 透過探索休閒興趣、嗜好，參與家庭、學校與社區活動、認識相關資源，體驗生活美學，增加對美的感知與生活的豐富性。				
課程目標	1. 在生活中適時維持整潔及遵守規則 2. 培養生活自理能力 3. 能做簡易餐點處理及善後收拾 4. 能做簡易急救處理				
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 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 checked="" 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 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 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、口頭評量、角色扮演				

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 ~ 第二週	2	開學週	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	特生 F-sP-1 環境衛生的觀念 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 F-sP-4 垃圾分類與資源 回收。	1. 了解環境清潔 的重要性 2. 了解每個人都 有維護環境整 潔的責任 3. 整理教室環境 4. 能用適合的清 潔用品並正確 使用 5. 能將垃圾做分 類	教室整潔大掃除	實作評量 口頭評量 觀察評量	無
第三週 ~ 第四週	2	校園生活 (生活常規)	特生 4-sP-3 能自行設定目標 特生 4-sP-4 能解決日常生活 的問題。	特生 L-sP-1 自我目標的設定 特生 L-sP-2 生活事物做決定 的策略 特生 L-sP-4 自我管理技巧 特生 L-sP-5 自我負責	1. 了解上學應遵 守的校規 2. 了解上學應帶 的物品 3. 能看時鐘來確 認是第幾節課 4. 能聽老師指 令，認真執行 並參與活動	1. 討論這學期可以遵守 並做到的事項 2. 藉由時鐘的撥動和熟 悉課表來協助學生了 解上下課的時間 3. 討論上學應正確攜帶 的學用品及日用品	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材
第五週 ~ 第八週	4	小小管理師	特生 2-sP-1 妥善保管個人財 物並避免遺失 特生 2-sP-2	特生 E-sP-1 日常財物的使用 與保管 特生 E-sP-2	1. 會分辨及保管 自己的文具用 品及日用品 2. 會保管自己的	1. 檢視自己的文具用品 及日用品 2. 教導學生保護及善用 自己的文具用品	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 繪本 影片 桌遊

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			建立簡單的儲蓄行為 特生 2-sP-3 使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為 特生 2-sP-4 尊重他人的物權 特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔	金錢的概念 特生 E-sP-4 消費與儲蓄	零用錢 3. 不浪費文具用品及金錢 4. 不擅自拿取他人物品 5. 能建立儲蓄的概念	3. 教導學生保持日用品的整潔 3. 建立學生物權的概念 4. 建立學生儲蓄的觀念		
第九週 ~ 第十二週	4	自食其力 水果大作戰	特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等 特生 1-sP-4 表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理	特生 A-sP-5 食物的處理 特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧	1. 會洗滌水果 2. 會用刨刀器削水果 3. 會將水果切成適當大小 4. 能完成餐前準備及餐後收拾工作	1. 教導學生當季水果的洗滌方式並讓學生逐一演練。 2. 教導學生安全使用刨刀器削水果，並讓學生逐一演練 3. 教導學生安全使用水果刀切水果，並讓學生逐一演練 4. 提醒及協助學生進行善後工作(洗滌、整理桌面)	實作評量 口頭評量 觀察評量	無
第十三週 ~ 第十六週	4	自食其力 自己動手做早餐	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	特生 A-sP-5 食物的處理 特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧 特生 A-sP-9	1. 會使用烤麵包機及烤箱烤吐司 2. 能塗抹醬料在吐司上 3. 會簡單沖泡飲	1. 講解烤麵包機及烤箱的使用方式及注意事項 2. 示範將醬料均勻塗抹在烤好的吐司上，並讓學生逐一練習。	實作評量 口頭評量 觀察評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			簡易餐食	簡易餐食的製作	品 4. 做完餐點後會 清潔收納相關 用具並歸位	3. 將抹好的吐司放入烤 箱中烘烤 4. 示範如何用熱水沖泡 飲品並講解注意事項 5. 享用成果後協助學生 做好善後收拾		
第十七週 ~ 第二十一週	5	急救小高手	特生 1-sA-13 描述受傷害的經 過並尋求適當協 助 特生 1-sA-14 使用急救箱處理 簡易外傷	特生 D-sP-5 安全用藥 特生 D-sP-6 簡易外傷的處理	了解簡易外傷的 預防及處理	1. 認識平日常見的意外 傷害 2. 練習說出急救箱中藥 品的名稱及功能 3. 能拿出受傷時要使用 的急救物品 4. 認識受傷擦藥的流程 5. 利用橡膠手套充氣， 練習擦藥 6. 練習幫同學及自己貼 上 OK 繃	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 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。

## 臺南市公立麻豆區麻豆國民小學 114 學年度第二學期五年級彈性學習 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)	五年級	教學節數	每週( 1 )節，本學期共( 20 )節
彈性學習課程 四類規範	3. <span style="color: red;">■</span> 特殊需求領域課程 身障類: <span style="color: red;">■</span> 生活管理 <span style="color: red;">□</span> 社會技巧 <span style="color: red;">□</span> 學習策略 <span style="color: red;">□</span> 職業教育 <span style="color: red;">□</span> 溝通訓練 <span style="color: red;">□</span> 點字 <span style="color: red;">□</span> 定向行動 <span style="color: red;">□</span> 功能性動作訓練 <span style="color: red;">□</span> 輔助科技運用 資優類: <span style="color: red;">□</span> 創造力 <span style="color: red;">□</span> 領導才能 <span style="color: red;">□</span> 情意發展 <span style="color: red;">□</span> 獨立發展 其他類: <span style="color: red;">□</span> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <span style="color: red;">□</span> 其他類課程 <span style="color: red;">□</span> 本土語文/新住民語文 <span style="color: red;">□</span> 服務學習 <span style="color: red;">□</span> 戶外教育 <span style="color: red;">□</span> 班際或校際交流 <span style="color: red;">□</span> 自治活動 <span style="color: red;">□</span> 班級輔導 <span style="color: red;">□</span> 學生自主學習 <span style="color: red;">□</span> 領域補救教學				
設計理念	針對學生身心特性及需要，培養學生生活自理能力以融入家庭、學校及社區生活。 了解生活中潛藏的危機 了解青春期兩性的變化，尊重自己與他人的身體 探索對休閒活動的興趣				
本教育階段 總綱核心素養 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。 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。 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。 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、嘗試透過溝通、協調以增加團隊 參與的機會。				
課程目標	增加生活自理能力，能設定自我目標 能在生活中保護自己的安全 尊重兩性的身心自主權 找到自己喜歡的休閒活動				
配合融入之領域或 議題	<span style="color: red;">□</span> 國語文 <span style="color: red;">□</span> 英語文 <span style="color: red;">□</span> 英語文融入參考指引 <span style="color: red;">□</span> 本土語 <span style="color: red;">□</span> 數學 <span style="color: red;">□</span> 社會 <span style="color: red;">□</span> 自然科學 <span style="color: red;">□</span> 藝術 <span style="color: black;">■</span> 綜合活動 <span style="color: black;">■</span> 健康與體育 <span style="color: black;">■</span> 生活課程 <span style="color: red;">□</span> 科技 <span style="color: red;">□</span> 科技融入參考指引			<span style="color: black;">■</span> 性別平等教育 <span style="color: red;">□</span> 人權教育 <span style="color: red;">□</span> 環境教育 <span style="color: red;">□</span> 海洋教育 <span style="color: red;">□</span> 品德教育 <span style="color: red;">□</span> 生命教育 <span style="color: red;">□</span> 法治教育 <span style="color: red;">□</span> 科技教育 <span style="color: red;">□</span> 資訊教育 <span style="color: red;">□</span> 能源教育 <span style="color: black;">■</span> 安全教育 <span style="color: red;">□</span> 防災教育 <span style="color: red;">□</span> 閱讀素養 <span style="color: red;">□</span> 多元文化教育 <span style="color: red;">□</span> 生涯規劃教育 <span style="color: red;">□</span> 家庭教育 <span style="color: red;">□</span> 原住民教育 <span style="color: red;">□</span> 戶外教育 <span style="color: red;">□</span> 國際教育	
表現任務	實作評量、口頭評量、角色扮演				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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 ~ 第二週	1	開學週	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	特生 F-sP-1 環境衛生的觀 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 F-sP-4 垃圾分類與資 源回收。	1. 了解環境清潔 的重要性 2. 了解每個人都 有維護環境整 潔的責任 3. 整理教室環境 4. 能用適合的清 潔用品並正確 使用 5. 能將垃圾做分 類	教室整潔大掃除	實作評量 口頭評量 觀察評量	無
第三週 ~ 第四週	2	校園生活 (生活常規)	特生 4-sP-3 能自行設定目標 特生 4-sP-4 能解決日常生活 的問題 特生 4-sP-5 能反省自己的行 為與學習表現	特生 L-sP-1 自我目標的設 定 特生 L-sP-2 生活事物做決 定的策略 特生 L-sP-4 自我管理技巧 特生 L-sP-5 自我負責	1. 了解上學應遵 守的校規 2. 了解上學應帶 的物品 3. 能看時鐘來確 認是第幾節課 4. 能聽老師指 令，認真執行 並參與活動	1. 討論這學期可以遵守 並做到的事項 2. 藉由時鐘的撥動和熟 悉課表來協助學生了 解上下課的時間 3. 討論上學應正確攜帶 的學用品及日用品	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材
第五週 ~ 第八週	4	安全的生活	特生 1-sP-22 具備危險意識， 並能主動或依指	特生 G-sP-6 意外事件的認 識	1. 觀察校園中潛 在的危機地 點，覺察可能	1. 利用校園平面圖巡視 校園找出潛在的危機 地點並記錄下來	實作評量 口頭評量 觀察評量	自編教材 學習單 影片

			<p>示遠離危險情境 特生 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境 特生 1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助 特生 3-sP-5 遵守公共場所及設施的使用規範 特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。</p>	<p>特生 G-sA-3 意外事件的處理 特生 H-sP-2 休閒活動的選擇 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略</p>	<p>發生的意外事故 2. 觀察家庭環境附近潛在的危機地點，覺察可能發生的意外事故 3. 觀察公共場所中潛在的危機地點，覺察可能發生的意外事故 4. 能描述事故經過並尋求協助</p>	<p>2. 討論家庭附近有無潛在的危機地點並覺察可能發生的事故傷害 3. 討論在公共場所潛在的危機地點並覺察可能發生的事故傷害 4. 觀看影片模擬案例，練習請求他人或相關機構協助處理意外事件。 5. 說出求救的電話(110/113) 6. 說出主要照顧者的姓名及電話</p>		角色扮演
<p>第九週 ~ 第十二週</p>	4	安全的網路生活	<p>特生 2-sA-6 遵守網路及各類資訊平台的使用規範 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 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境 特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當</p>	<p>特生 H-sA-1 休閒活動內容與時間的規劃 特生 L-sP-1 自我目標的設定 特生 L-sP-5 自我負責</p>	<p>1. 了解使用網路資訊的優點與缺點 2. 能自我管理使用網路的時機與時間 3. 能安全使用網路，不提供個人資訊並覺察可疑網站避免誘騙</p>	<p>1. 討論網路帶來的便利及陷阱 2. 檢視自己使用網路的時機與時間，並做適當的調整 3. 觀看影片模擬案例並討論網路防範措施</p>	<p>實作評量 口頭評量 觀察評量</p>	<p>自編教材 學習單 影片 角色扮演</p>



C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			的措施。					
第十三週 ~ 第十六週	4	青春期的秘密	<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 處理青春期的身 體變化及性需求</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 D-sP-2 身體構造與系 統的認識</p> <p>特生 D-sA-1 青春期的身心 健康</p> <p>特生 I-sP-4 身體隱私與界 限的認識與保 護。</p>	<p>1. 能了解青春 期身體的變化</p> <p>2. 能了解男生 和女生在身體 構造上的不同</p> <p>3. 能知道男生 和女生私密部 位</p> <p>4. 能和異性保 持適當的距離</p>	<p>1. 討論男生和 女生身體構造 的不同</p> <p>2. 覺察自己可 能產生的身體 變化</p> <p>3. 了解男女生 的隱私部位</p> <p>4. 練習與人保 持一隻手臂張 開的距離</p> <p>5. 觀看影片模 擬案例討論隱 私處不可給人 看及碰觸的理 由</p>	實作評量 口頭評量 觀察評量	<p>自編教材</p> <p>繪本</p> <p>影片</p> <p>角色扮演</p>
第十七週 ~ 第二十一週	5	迎接暑假	<p>特生 1-sP-26 表現規律的生 活習慣與作息， 從事適當的運 動與休閒</p> <p>特生 2-sP-12 培養對休閒活 動的認識與興 趣</p> <p>特生 4-sA-1 規劃與管理自 己的生活</p>	<p>特生 H-sP-1 休閒活動的認 識。</p> <p>特生 H-sP-2 休閒活動的選 擇</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 邀請他人共同 從事休閒活動 的技巧</p>	<p>1. 能認識及選 擇合適的休閒 活動</p> <p>2. 能選擇合適 的場地及時間 進行休閒活動</p> <p>3. 能有禮貌的 要請他人一同 進行休閒活動</p> <p>4. 避免危險區 域及陌生人</p>	<p>1. 說出自己平 常會從事的休 閒活動</p> <p>2. 接觸不同的 休閒活動</p> <p>3. 練習如何邀 約他人一起進 行休閒活動</p> <p>4. 規劃暑假的 生活作息</p> <p>5. 提醒暑假假 期間進行活動 時注意自身安 全，避開不適 當的場所及陌 生人 分享</p>	實作評量 口頭評量 觀察評量	<p>自編教材</p> <p>影片</p> <p>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。