

臺南市公立南區大成國民中學 114 學年度第 1 學期 七、八、九 年級彈性學習 特殊需求 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 混合	教學節數	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	1. 透過探索與認識校園環境，建立學生對學習場域的熟悉度與歸屬感，提升學生自我管理與空間運用的能力。 2. 透過實作訓練學生掌握基本的居家清潔技巧，培養生活自理能力與良好衛生習慣，並建立對家庭責任的認知與參與態度。 3. 透過健康與營養教育，結合飲食禮儀的學習，幫助學生建立正確飲食觀念與健康生活態度，同時強化生活中基本的社交禮儀。 4. 透過簡易烹飪活動，引導學生體驗料理的樂趣，提升實作與創造力，並學會料理背後的衛生、安全與營養觀念，進而培養獨立生活的能力。				
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-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-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. 認識校園各空間與設施的用途與位置。 2. 培養學生主動探索與熟悉生活環境的能力。 3. 增進學生對校園資源的尊重與珍惜。 4. 學會正確且安全地操作各種清潔工具與用品。 5. 培養學生具備獨立完成基礎家務的能力。 6. 強化環境整潔與衛生觀念，提升家庭參與度。 7. 認識均衡飲食與基本營養知識。 8. 培養辨識健康與不健康飲食習慣的能力。 9. 學習基本用餐禮儀及西餐的進餐方式，提升生活素養與社交能力。 10. 學習基本的食材處理與烹飪技巧。 11. 體驗不同料理文化，提升多元飲食素養。 12. 培養料理過程中的合作精神與解決問題的能力。 13. 建立正確的廚房安全與衛生觀念。				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

配合融入之領域或議題		☒ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☒ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☒ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引					☒ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☒ 多元文化教育 ☐ 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		1. 問答與討論 2. 實作與觀察 3. 情境演練 4. 學習單撰寫 5. 學習活動檢核表									
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 1 週 第 2 週	2	國中校園 我最熟	特生 3-sP-2 認識社區環境 與資源 特生 3-sA-2 依需求善用 社區資源	特生 K-sP-1 就讀學校的 認識 特生 K-sP-2 社區環境與 資源的認識	1. 能辨認四個 以上的校園處 室名稱與位置 2. 能簡單說明 各處室的基本 功能或用途 3. 能模擬實際 情境，練習去 哪個處室處理 問題 4. 能完成「 我的處室地圖 學習單」	【啟動暖身】 教師問「你知道教務處是做什麼的嗎？」 【處室介紹】 用簡報介紹 6 個常見處室：教務處、 學務處、總務處、輔導室、健康中心、 校長室。每個處室講「做什麼」及 「找誰」。 【地圖練習】 發簡化地圖，讓學生貼圖卡，找出處室的 位置。 【處室功能配對遊戲】 教師出題，如：「我要請假去看醫生， 要去哪？」，學生選擇正確處室圖卡。 【小結與預告下節】： 教師預告「我們下次要去走一走！」 並問學生「你最想去哪個處室看看？ 為什麼？」 【校園處室任務尋寶遊戲】 每到一個處室完成一個簡單任務（如： 模擬請假、找健康中心幫忙、拿表單）。	問答與 討論 實作與 觀察 情境演練 學習單 撰寫 學習活動 檢核表	自編教材 與學習單			

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						【情境模擬遊戲】 分角色：老師、小明、生病的學生…演 「我要請假／找學務處／問輔導老師」 【學習單填寫與回顧】 地圖圈選、處室功能連線、畫出最喜歡的處室。		
第3週 第4週	2	電風扇 也要洗澡	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-sA-2 家電用品的 清潔	1. 能說出清潔電風扇需要的工具 2. 能依照步驟拆卸電風扇的外蓋 3. 能完成電風扇扇葉清潔 4. 能正確組裝電風扇，確認運轉正常	【誘發動機】 教師詢問「為什麼要清潔電風扇？你覺得髒風扇吹出來的風會怎樣？」 【工具介紹與安全講解】 1. 實物展示＋圖片卡片（刷子、毛巾、水桶） 2. 示範斷電、插頭不插電才能清潔 【清潔步驟說明與示範】 1. 教師逐步示範（搭配圖卡流程） ①拆外蓋②拿扇葉③用抹布擦④水桶清洗 2. 學生實作清潔，教師巡迴指導、給予口頭提示 【組裝風扇並測試】 檢查螺絲有無鬆動→插電→按開關確認會轉 【評量與學習單填寫】 1. 學生分享心得，並完成學習單。 2. 教師觀察並完成檢核表。	問答與 討論 實作與 觀察 學習單 撰寫 學習活動 檢核表	自編教材 與學習單
第5週 第6週	2	我是廁所 清潔專家	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	1. 能依照清潔流程完成馬桶、洗手檯、鏡面與地板的清潔作業	【情境導入】 教師出示「錯誤清潔方式」短片（如：拿同一塊布擦馬桶與洗手檯），問「哪裡怪怪的？」「為什麼這樣不對？」 【工具與區域配對】	問答與 討論 實作與 觀察 學習單	自編教材 與學習單

			與資源回收	技能	2. 能正確區分與使用不同清潔劑與工具 3. 能辨識常見的清潔錯誤 4. 能說出清潔流程的順序與注意事項	1. 教師出示清潔區域圖片（馬桶、鏡子、洗手檯、地板）。 2. 實物工具搭配（圖卡：馬桶刷、抹布、拖把、清潔劑種類）。 3. 學生配對操作、回答挑戰問題。教師示範講解，糾正誤用概念。 【實作演練】 1. 分組任務（每組清一個重點區域） 2. 學生結合「清潔流程圖示卡」、「步驟指令卡」協助操作。 3. 每組須完成：清潔、工具歸位、洗手檢查。 4. 教師巡迴指導與安全監控，強化順序與操作重點。 【成果檢查與同儕講評】 1. 每組選一位代表口頭說明清潔部位、步驟、使用工具與心得。 2. 教師與其他學生給予表現鼓勵與建議。 【評量與學習單填寫】 1. 學生完成學習單 2. 教師觀察並完成檢核表。	撰寫學習活動檢核表	
第 7 週 第 8 週	2	我是廚房打掃達人	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 A-sA-6 廚房的清洗及收納	1. 認識並能分類廚房常見髒污類型 2. 能依清潔任務選擇正確工具與清潔劑 3. 能依圖示或	【導入活動】 1. 問題引導：「你家廚房由誰打掃？」 「你有幫忙嗎？」 2. 出示一張髒亂廚房圖片與一張乾淨廚房圖片，請學生找不同。 3. 教師問「這些髒亂怎麼來的？」 「如果沒清乾淨會有什麼結果？」	問答與討論 實作與觀察 學習單 撰寫學習活動	自編教材與學習單

					文字指令完成三步驟以上的清潔流程。 4. 能辨識常見清潔的錯誤 5. 培養自我檢查與反思能力，提升生活自理與責任感	【工具認識與分類】 1. 教師出示清潔工具圖卡與實物：菜瓜布、抹布、清潔劑、清潔刷。 2. 學生依「用途」分類（桌面、油污、水槽、鍋具），若有錯誤，教師立即指正、說明。 【清潔任務實作與流程演練】 1. 發給每人任務卡（如：「清潔爐台＋擦拭操作檯」） 2. 搭配步驟圖卡（流程表）與提示卡進行任務。 3. 中途穿插「錯誤挑戰卡」（如：「你發現有人用抹布擦完桌子直接拿來擦爐台，你怎麼辦？」） 【成果分享】 1. 學生分享心得、回報清潔步驟與遇到的困難。 2. 教師給予回饋與鼓勵。 【評量與收尾】 1. 發放圖文學習單：填寫步驟順序、工具配對與錯誤辨識。 2. 教師同時完成實作檢核表。	檢核表	
第 9 週 第 10 週	2	廚房清潔 我來做	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 A-sA-6 廚房的清洗及收納	1. 能認識廚房設備及其髒污特徵 2. 能夠選擇正確的清潔工具與清潔劑對應清潔物件	【導入活動】 教師出示照片：冰箱內部髒亂 vs 清潔後對比圖，問「這些地方你有注意過嗎？容易藏汙垢嗎？」 【重點部位介紹】 1. 教師出示實物或圖片介紹： ① 抽油煙機油垢	問答與討論 實作與觀察 學習單 撰寫 學習活動	自編教材 與學習單

					3. 能夠完成一至二項指定深層清潔任務 4. 建立清潔後收拾、洗抹布、洗手的自我管理習慣	② 冰箱結霜與食物殘渣 ③ 茶具、保溫杯茶垢 ④ 水龍頭與電鍋水垢 ⑤ 廚房地板髒污 2. 教師展示清潔工具，引導學生配對「清潔物件↔ 工具」(圖卡輔助)。 【實作任務】 1. 教師根據學生能力指派清潔任務。 A. 擦拭抽油煙機表面 (除油紙巾+手套) B. 清冰箱內層 (小蘇打水+濕布+刮刀) C. 洗茶壺與茶杯、保溫杯 (小蘇打/過碳酸鈉+菜瓜布) D. 地板清潔 (清潔劑+拖把+水桶) E. 水龍頭與電鍋水垢清潔 (檸檬酸/醋水+牙刷) 2. 學生配合步驟圖卡、簡易圖示指令進行清潔任務。 【成果展示與口頭回饋】 1. 學生口述清潔成果與工具使用。 2. 教師鼓勵與糾正操作習慣。 【學習單填寫與自我評量】 學生填寫圖卡式學習單。	檢核表	
第 11 週	1	我是健康小偵探	特生 1-SA-4 遵守有益身體健康的飲食原則，並理解	特生 D-sP-4 健康的生活習慣	1. 知道什麼是 BMI，能計算自己的 BMI 2. 認識常見的	【BMI 小偵探】 學生測量身高體重，老師帶領一起計算 BMI，並用簡單圖表(過輕、正常、過重)協助學生判斷。	問答與討論 實作與觀察	自編教材與學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			飲食與疾病的關係		食物熱量高低，分辨高熱量與低熱量食物 3. 能將高熱量食物與適量攝取的觀念連結起來	【熱量比一比】 教師展示食物圖卡（如：炸雞、白飯、香蕉、生菜），學生分組比一比熱量高低。 【飲食紅綠燈】 用紅（高熱量）、黃（適量）、綠（低熱量）貼紙分類食物。	學習單 撰寫 學習活動 檢核表	
第 12 週	1	營養大作戰	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	特生 D-sP-4 健康的生活習慣	1. 能認識「我的健康餐盤」的五大類食物與正確比例 2. 知道吃太油、太鹹或缺乏蔬果可能引發健康問題 3. 能製作一份簡單的健康餐盤圖卡	【健康餐盤拼圖】 學生拼出五大類食物的健康餐盤圖（全穀、蔬果、豆魚蛋肉、奶類、油脂） 【疾病小知識】 用情境圖片介紹不良的飲食習慣造成的疾病（如：「小胖天天吃炸雞，常頭暈」） 【我的健康餐盤】 學生用食物貼紙，設計自己的健康餐盤。	問答與討論 實作與觀察 學習單 撰寫 學習活動 檢核表	自編教材與學習單
第 13 週 第 14 週	2	精緻用餐禮儀先行	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-8 用餐禮儀	1. 了解不同場合的用餐禮儀 2. 了解基本餐桌禮儀，改善餐桌行為 3. 了解如何與同桌的人分享食物，表現出禮貌和尊重 4. 能在不同的	【引發興趣】 1. 教師以簡單的提問方式開始課程，如：「你覺得什麼是用餐時最重要的事情？」 「如果你在餐廳用餐，應該注意哪些事情？」 2. 教師展示簡單的圖片或影片，展示不良的餐桌禮儀和良好的餐桌禮儀，讓學生明白差異。 【理論學習】 1. 家中用餐禮儀：介紹在家中用餐時的基本禮儀（如坐姿端正、餐具的使用、	問答與討論 實作與觀察 情境演練 學習單 撰寫 學習活動 檢核表	自編教材與學習單

					場合應用學到的用餐禮儀	與家人交談時的禮貌)。 2. 學校用餐禮儀：強調學校食堂用餐時的安靜、保持餐桌整潔、排隊取餐禮儀。 3. 社區餐廳用餐禮儀：解釋在社區餐廳的禮儀，例如等候服務生、尊重其他顧客、使用餐具的基本規範等。 【示範與模擬】 1. 角色扮演：學生角色扮演，模擬不同場合的用餐情境。 2. 討論與反思：在每次角色扮演後，讓學生討論他們的行為是否符合禮儀，並指導學生如何改進。 【實際操作】 1. 模擬用餐：使用簡單的餐具（如碗、筷子、湯匙）進行實際模擬用餐。學生要根據所學的禮儀進行正確的用餐行為，如如何使用筷子、如何取食、如何與他人分享食物等。 2. 教師指導：在學生實際操作過程中，教師提供即時指導，糾正不當行為，並強調餐桌禮儀的重要性。 【結束與反思】 簡單的問答或討論，讓學生回顧今天學習的內容，並分享他們的感受和學習收穫。		
第 15 週 第 16 週	2	西餐禮儀 初體驗	特生 1-sP-4 表現合宜的 用餐禮儀與 協就餐後整理	特生 A-sP-8 用餐禮儀	1. 能理解西餐從「前菜→主餐→甜點」的順序，認識中西用餐文化	【啟動學習】 猜猜這是哪國餐桌？(文化圖片辨識活動) 【配對遊戲】 餐具與主選單順序配對：哪個先上？要用什麼？	問答與 討論 實作與 觀察 情境演練	自編教材 與學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					的差異 2. 能根據餐點種類選擇正確餐具，並進行基本點餐與用餐模擬 3. 願意主動嘗試與他人互動，展現禮貌的態度	【角色扮演】 模擬點餐與回答服務生問題。 【桌邊實作】 三道餐點模擬用餐體驗（含刀叉操作與姿勢）。 【搶答遊戲】 西餐小博士 Q&A 【結束與反思】 1. 學生分享學習心得。 2. 學生填寫學習單。	學習單 撰寫 學習活動 檢核表	
第 17 週	1	中式料理： 電鍋蒸蛋	特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食	特生 A-sP-9 簡易餐食的製作 特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用	1. 會使用電鍋蒸食物 2. 會準備簡單的食材並跟隨食譜操作 3. 培養食物的基本處理與烹煮技巧	1. 介紹食材：雞蛋、鹽、醬油、水。 2. 學習使用電鍋蒸蛋，指導學生倒入調味後的雞蛋液。 3. 進行蒸煮過程，解釋蒸蛋的時間與水量控制。 4. 等待蒸蛋完成，介紹如何檢查蒸蛋是否熟透。	問答與 討論 實作與 觀察 學習活動 檢核表	自編教材 與學習單
第 18 週	1	西式料理： 迷你披薩	特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食	特生 A-sP-9 簡易餐食的製作 特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用	1. 會使用烤箱進行簡單的烘烤操作 2. 了解西式料理的基本製作步驟 3. 培養創意，能夠自由搭配食材製作披薩	1. 介紹食材：披薩餅皮、番茄醬、起司、蔬菜、火腿。 2. 學習將披薩餅皮放入烤盤，均勻塗抹番茄醬。 3. 加上起司、蔬菜和火腿，放入烤箱烘烤。 4. 介紹烤箱的安全使用方法，並監督學生操作。	問答與 討論 實作與 觀察 學習活動 檢核表	自編教材 與學習單
第 19 週	1	甜點： 蘋果派	特生 1-sA-2 使用適當方式	特生 A-sP-9 簡易餐食的	1. 會使用烤箱製作蘋果派	1. 介紹食材：蘋果、派皮、砂糖、肉桂粉。	問答與 討論	自編教材 與學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			加熱、沖泡、烹調簡易餐食	製作 特生 A-sA-1 烹調用具的 認識與使用	2. 了解如何準備蘋果餡和處理派皮 3. 培養製作甜點的耐心與細心	2. 學習如何切蘋果並製作餡料。 3. 示範如何包裹蘋果餡並放入烤箱，設定烤箱溫度。	實作與觀察 學習活動 檢核表	
第 20 週	1	甜點： 香蕉鬆餅	特生 1-sA-2 使用適當方式 加熱、沖泡、 烹調簡易餐食	特生 A-sP-9 簡易餐食的 製作 特生 A-sA-1 烹調用具的 認識與使用	1. 會使用攪拌與煎煮工具 2. 認識水果入點心的方式 3. 建立翻面的信心	1. 搗碎香蕉、加入鬆餅粉、蛋、牛奶。 2. 攪拌均勻，倒入平底鍋。 3. 學生練習翻面（使用小鏟）。 4. 煎好後可淋蜂蜜或加水果裝飾。	問答與討論 實作與觀察 學習活動 檢核表	自編教材 與學習單
第 21 週	1	飲料： 奶茶	特生 1-sA-2 使用適當方式 加熱、沖泡、 烹調簡易餐食	特生 A-sP-9 簡易餐食的 製作 特生 A-sA-1 烹調用具的 認識與使用	1. 會製作基本的奶茶 2. 了解茶葉的沖泡方法和牛奶使用方式 3. 會根據個人口味調整甜度	1. 介紹食材：紅茶包、牛奶、糖。 2. 指導學生如何沖泡紅茶，然後加入牛奶和糖。 3. 示範如何調整甜度，根據學生需求調整奶茶的濃度。	問答與討論 實作與觀察 學習活動 檢核表	自編教材 與學習單

臺南市公立南區大成國民中學 114 學年度第 2 學期 七、八、九 年級彈性學習 特殊需求 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 混合	教學節數	本學期共(20)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	1. 提升學生對人身安全的認知與應變能力，從身體的急救技能，到人際互動中辨識風險與保護自我，再延伸至數位生活中的網路安全。透過實作與討論，引導學生從「被動防護」轉化為「主動應對」，培養其自我保護與責任判斷的素養。 2. 強調學生行動自由與安全的結合，透過生活化的交通情境模擬與實作，引導學生主動思考與決策，學會在行動過程中評估風險並作出合理選擇，進一步強化其獨立生活能力。 3. 從實作出發，教授學生實用的生活技能，使其能在家庭中或未來獨立生活時，具備整理環境與照顧自我的基本能力。 4. 透過富有創意與互動性的休閒活動，讓學生在輕鬆的氛圍中發展合作、專注與美感等軟實力，並學會在忙碌或壓力中安排適當休息，實踐健康的生活節奏。				
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。 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-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。 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. 學會基本急救與外傷處理技能，面對緊急狀況能立即應變。 2. 理解人際互動中潛在的風險與訊號，建立適當的界線與自我保護意識。 3. 發展溝通協商能力，提升拒絕與表達自我立場的技巧。 4. 認識數位詐騙手法，學會如何辨識與防範，強化網路使用的風險意識與應對策略。 5. 理解保護自己的同時，也可能需要蒐集並保留證據，以因應未來法律或學校處理需要。				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

	6. 學會規劃日常交通動線，理解路線選擇的依據與風險評估。 7. 面對公共運輸工具中的突發狀況，具備基本判斷與應對能力。 8. 建立安全搭乘與行走的基本原則與應對策略。 9. 培養自主行動與責任感，強化安全意識。 10. 學會使用洗衣機與手洗衣物的方法，理解衣物分類與洗滌原則。 11. 掌握衣物摺疊、分類與收納技巧，提升生活整潔與效率。 12. 培養個人衛生與空間管理的責任意識。 13. 建立良好生活習慣，減少家庭與社會資源耗費。 14. 增進學生人際互動與團隊合作能力（如桌遊、拼圖）。 15. 培養專注力與耐心，發展手眼協調與細節觀察力（如拼圖、禪繞畫、摺紙）。 16. 提升創造力與美感表達，促進心理放鬆與情緒調節。 17. 理解休閒對健康生活的重要性，學會自我安排休閒時間。															
配合融入之領域或議題	☒國語文 ☐英語文 ☐英語文融入參考指引 ☐本土語 ☒數學 ☐社會 ☐自然科學 ☒藝術 ☒綜合活動 ☒健康與體育 ☒生活課程 ☒科技 ☐科技融入參考指引 ☐性別平等教育 ☒人權教育 ☐環境教育 ☐海洋教育 ☐品德教育 ☐生命教育 ☐法治教育 ☐科技教育 ☐資訊教育 ☐能源教育 ☒安全教育 ☒防災教育 ☐閱讀素養 ☐多元文化教育 ☒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	1. 問答與討論 2. 實作與觀察 3. 情境演練 4. 學習單撰寫 5. 學習活動檢核表															
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1週 第2週 (第2週為春節假期，無上課日)	1	簡易外傷處理	特生 1-sA-14 使用急救箱處理簡易外傷	特生 D-sP-6 簡易外傷的處理	1. 能了解簡單外傷的種類與處理方法 2. 能學會使用繃帶或紗布進行基本的傷口包紮 3. 能夠在受傷	【導入活動】 1. 舉例介紹日常生活中可能會發生的小傷口（例如割傷、擦傷、瘀傷等）。 2. 讓學生分享他們過去是否遇過類似的情況，並簡單討論處理方法。 【示範與實作】 1. 老師示範如何處理簡單的擦傷或割傷，說明傷口清潔、止血、包紮的步驟。	問答與討論 實作與觀察 學習單撰寫 學習活動檢核表	自編教材與學習單								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					情境中保持冷靜，進行基本急救處理	2. 學生分組練習包紮傷口，每組學生輪流扮演傷者與急救者。 【情境演練】 模擬一些常見的外傷情境，讓學生在情境中進行處理，並讓老師進行指導與修正。 【總結與反思】 討論學到的急救技巧，回答學生的問題。		
第 3 週 第 4 週	2	心肺復甦術 CPR 與 哈姆立克急救法	特生 1-sP-23 描述不適症狀，請求協助或表達就醫需求	特生 D-sA-2 簡易急救措施	1. 能了解心臟停止跳動時的應急處理 CPR 2. 能學會哈姆立克急救法處理異物阻塞 3. 能在緊急情況中做出適當反應	【導入活動】 討論 CPR 與哈姆立克法的必要性。引導學生思考“如果遇到有人突然倒地或窒息，應該怎麼辦？” 【示範與實作】 1. 老師展示 CPR 步驟：確認意識、呼叫救援、進行胸外按壓、人工呼吸。 2. 學生輪流在假人上實操，練習胸外按壓（正確位置、按壓深度和速度） 3. 老師展示哈姆立克法，並讓學生模擬這一動作（假設自己或他人被異物阻塞） 【情境演練】 進行角色扮演，模擬一名學生突然倒地或出現呼吸困難的情境，學生進行 CPR 或哈姆立克法的急救。 【總結與反思】 討論學生對 CPR 和哈姆立克的理解，進行問答，確認學生掌握了基本步驟。	問答與討論 實作與觀察 學習活動 檢核表	自編教材與學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 5 週	1	人際雷達 開啟	特生 3-sA-4 因應不同的 危險情境， 採取適當的 措施 特生 4-sA-6 獨立解決問題	特生 L-sP-3 簡易生活問題 的解決策略 特生 L-sA-3 複雜問題的 解決策略	1. 能根據語言 與行為分析 他人可能的 動機 2. 能對不一致 行為提出警覺	1. 看影片：三段日常互動片段 （語言 vs 行為有落差） 2. 分析卡活動：「他說這句話是真的關心 我嗎？」 3 思考討論：動機圖（這個人可能想達到 什麼目的？）	問答與 討論 學習單 撰寫	自編教材 與學習單
第 6 週	1	我不是在 挑釁， 我是在 保護自己	特生 3-sA-4 因應不同的 危險情境， 採取適當的 措施 特生 4-sA-6 獨立解決問題	特生 L-sP-3 簡易生活問題 的解決策略 特生 L-sA-3 複雜問題的 解決策略	1. 能在有壓力 或威脅下控制 情緒並冷靜 表達拒絕 2. 分辨「自我 保護」與「 惡意對抗」的 界線	1. 情境小劇場：被迫合照、不想被拉手 卻不敢說 2. 分析影片：「說『不要』是不是在找 麻煩？」（引導學生從社會角度分析） 3. 表達技巧訓練：三明治式拒絕 （肯定＋拒絕＋替代方式）	問答與 討論 情境演練 學習單 撰寫	自編教材 與學習單
第 7 週	1	模糊界線 中的選擇 與責任	特生 3-sA-4 因應不同的 危險情境， 採取適當的 措施 特生 4-sA-6 獨立解決問題	特生 L-sP-3 簡易生活問題 的解決策略 特生 L-sA-3 複雜問題的 解決策略	1. 分析模糊 情境中自己 和他人的責任 2. 辨識「好人 也可能做壞事 」、「熟人也 可能傷害我」	1. 案例推理： 「老師載我回家，但他要我不要告訴 別人。」 2. 辨識錯誤信念活動：填空與重構句子 （如「認識的人就不會傷害我」） 3. 多重結局討論： 根據選擇預測可能結果	問答與 討論 情境演練 學習單 撰寫	自編教材 與學習單
第 8 週	1	不只是 拒絕， 而是協商	特生 3-sA-4 因應不同的 危險情境， 採取適當的 措施 特生 4-sA-6 獨立解決問題	特生 L-sP-3 簡易生活問題 的解決策略 特生 L-sA-3 複雜問題的 解決策略	1. 學習如何用 溝通技巧維護 界線，避免 衝突升高 2. 培養「說不 」之外的協商 技巧	1. 學習「策略式應對」： 情緒轉移法、時間換取法、假裝不懂法 2. 小組挑戰： 「用一種不傷人又保護自己的方法 拒絕他」 3. 自我角色卡模擬對話： 我不想被牽手，但又怕對方不開心	問答與 討論 實作與 觀察 情境演練 學習單 撰寫	自編教材 與學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 9 週	1	當保護變成證據	特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施 特生 4-sA-6 獨立解決問題	特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略	1. 學會如何保留證據與進行合法求助 2. 理解「舉發不等於害人，而是保護更多人」	1. 案例劇本練習： 「你朋友被跟蹤，你該怎麼記錄下來？」 2. 教授基本舉發流程： 記錄—找信任物件—向相關單位說明 3. 法律初探：觸法與保護令 (以簡化、圖形化方式呈現)	問答與討論 情境演練 學習單 撰寫	自編教材與學習單
第 10 週	1	認識網路詐騙	特生 3-sA-3 辨識各種詐騙行為及避免受騙	特生 K-sA-3 各種詐騙行為的認識與防範	1. 能了解網路詐騙的概念與常見手法 2. 學生能辨識網路詐騙的常見特徵 3. 能學會如何處理可疑的網路訊息，保護自己的個人資訊	【導入活動】 1. 用簡單的語言提問學生： 「你有沒有聽過網路詐騙？」 「你覺得網路詐騙是什麼？」 2. 播放一段簡單的短片或動畫，介紹常見的網路詐騙手法，並舉例說明 (例如假冒銀行的電子郵件、假優惠等) 【介紹常見的網路詐騙手法】 1. 通過簡單的圖示與例子，介紹幾種常見的網路詐騙方式： (1)假優惠或抽獎： 假裝提供免費獎品或優惠，誘使人透露個人資料。 (2)假銀行或電子商務網站： 模仿真實網站，讓人輸入帳號、密碼或信用卡資訊。 (3)虛假社交媒體帳號： 冒充朋友或名人發送可疑訊息或連結。 2. 引導學生理解這些詐騙手法的特徵，提醒他們不要隨便點擊不明的連結或提供個人資料。	問答與討論 情境演練 學習單 撰寫	自編教材與學習單

						【情境模擬】 1. 模擬一封假冒銀行的電子郵件，讓學生辨識其中的詐騙特徵（如：不正確的網址、要求提供敏感資訊等）。 2. 請學生說明他們會怎麼處理收到的可疑訊息。 【小組討論】 分組討論每組成員遇過的可疑訊息，並分享他們是如何判斷是否詐騙的。 【總結與提問】 請學生回顧學到的網路詐騙特徵，並簡單問答，確認學生是否能辨識常見的詐騙手法。		
第 11 週	1	避免網路詐騙的實際行動	特生 3-sA-3 辨識各種詐騙行為及避免受騙	特生 K-sA-3 各種詐騙行為的認識與防範	1. 能了解如何檢查和防範網路詐騙 2. 能學會正確的網路安全習慣，避免被詐騙者利用 3. 能學會詐騙發生後的應對方法，知道如何報警或尋求幫助	【導入活動】 1. 問學生： 「如果你收到一個不明的訊息，會怎麼處理？」 「會不會把你的密碼或帳號告訴別人？」 2. 介紹一些網路安全的基本原則，如：不要隨便點擊不明的連結、不分享個人資訊等。 【網路安全習慣介紹】 舉例並示範如何保持網路安全： 1. 不要隨便點擊不明連結或下載附件。 2. 確認網站是否為安全網站，注意網址是否正確。 3. 設定強密碼，並不與他人分享。 4. 當收到要求輸入帳號、密碼等敏感資訊的訊息時，應先與家人或老師確認。	問答與討論 情境演練 學習單 撰寫	自編教材 與學習單

						【情境演練】 1. 進行模擬活動：讓學生假裝收到一封可疑的訊息，並指導他們如何避免受騙（例如不回覆、不點擊、不提供資料） 2. 學生分組討論如何在遇到網路詐騙時報警或尋求幫助。 【回顧與討論】 討論情境演練中的應對方式，並確認學生是否了解該如何應對不同的詐騙情境。		
第 12 週	1	規劃交通路線，自己決定怎麼走	特生 3-sP-1 獨立行動的能力	特生 J-sP-3 各類交通工具資訊的辨識與使用 特生 J-sA-1 交通路線規劃與轉乘技能	1. 能查詢目的地所需搭乘的交通工具與轉乘方式 2. 能使用地圖或 App 規劃一條合適的交通路線 3. 能根據路線資訊判斷起訖站、票價與時間	【啟發動機】 1. 問題討論：「你知道怎麼自己搭車去台南火車站嗎？」 2. 播放某位國中生的通學交通紀錄影片 【教學示範】 教師示範使用 Google 地圖查詢「學校→台南火車站」，找出轉乘方式與停靠站，介紹票價與預估時間分析。 【小組任務】 每組抽一個目的地（如：市立圖書館、夜市、文具店），查出完整交通路線（包含轉乘）並寫在學習單。 【回饋與分享】 每組口頭報告：怎麼搭、去哪裡轉乘、多久到？	問答與討論 學習單 撰寫	自編教材與學習單
第 13 週 第 14 週	2	面對搭車突發狀況，我會怎麼做	特生 3-sP-1 獨立行動的能力	特生 J-sP-3 各類交通工具資訊的辨識與使用 特生 J-sA-1	1. 能說出常見搭乘交通工具時的突發狀況與應對方法 2. 能在模擬的	【啟發動機】 1. 問題引導：「如果你坐過站了怎麼辦？」 2. 影片觀賞：乘客遇到突發狀況的紀錄短劇 【教學講解】	問答與討論 實作與觀察 情境演練	自編教材與學習單

				交通路線規劃 與轉乘技能	情境中做出 正確決定與 行動 3. 能使用簡單 語句請求協助	1. 介紹四種常見突發狀況： ① 坐過站 ② 卡片沒錢 ③ 車壞了 ④ 迷路找不到出口 2. 示範如何請求幫助與處理方式 【分組演練】 分組進行角色扮演（情境卡抽籤） 模擬搭車過程並遇到突發情境， 必須「做出選擇+口語應對」 【回饋與分享】 每組分享：「我們的狀況是什麼？ 怎麼解決的？」 教師總結常見對策與禮貌用語 【實務操作】 讓學生查詢從本校搭公車至台南高工 的路線圖與時間表，並實際搭乘公車。	學習單 撰寫	
第 15 週	1	衣物清洗 技能 與 洗衣機 操作	特生 1-sA-6 使用適當方式 洗濯及晾曬 衣物	特生 B-sP-3 衣物的清潔 與收納	1. 能辨識不同 種類的衣物 2. 能依照顏色 與材質將衣物 做簡單分類 3. 能理解不同 衣物的洗滌 標籤 4. 能根據衣物 標籤選擇適當 的洗衣模式 5. 能自行操作 洗衣機	【啟發動機】 問學生：「你洗過衣服嗎？怎麼洗呢？」 「你是否曾經查看過衣物的洗滌標籤？ 這些標籤有什麼意思？」 【認識分類】 介紹不同類型衣物： 白色、有色、內衣、毛巾等 【介紹洗滌標籤】 解釋常見的洗滌標籤符號 （例如水溫、是否可機洗或手洗、 是否可熨燙） 【洗衣機操作】 教學如何操作洗衣機（選擇水位、模式、 加入洗衣精），並根據洗滌標籤調整設定	問答與 討論 實作與 觀察 學習單 撰寫 學習活動 檢核表	自編教材 與學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						【實際操作】 學生分組操作，根據不同衣物選擇適當的洗滌模式並完成操作		
第 16 週 第 17 週	2	衣物整理技巧與存放	特生 1-sA-7 整理及收納個人衣物	特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納	1. 能運用摺疊技巧將不同種類的衣物整理整齊 2. 學會適當的衣物存放方式 3. 能根據季節和用途選擇適合的衣物整理與存放方式	【啟發動機】 問學生：「你通常怎麼收納衣物？有什麼方法可以讓衣物更整齊？」 【摺疊技巧】 介紹不同衣物（T 恤、襯衫、褲子等）的摺疊技巧 【季節性整理】 解釋如何根據季節整理衣物（如：夏天的衣物要放在容易取出的地方） 【整理挑戰】 學生分組進行收納挑戰，比賽誰的衣物摺疊最整齊、最有條理	問答與討論 實作與觀察 學習單 撰寫 學習活動 檢核表	自編教材與學習單
第 18 週	1	桌遊	特生 1-sA-16 養成良好的運動與休閒習慣	特生 H-sP-1 休閒活動的認識 特生 H-sA-2 邀請他人共同從事休閒活動的技巧	1. 透過桌遊增進社交互動技巧 2. 能在遊戲中練習順序、規則遵守、耐心等待輪次和合作	【活動介紹】 教導學生遊戲規則，例如「大富翁」或「棋盤遊戲」（如：四子棋、跳棋等）。 【分組】 學生分為小組，輪流參加遊戲。 【遊戲進行】 在教師的引導下，學生進行遊戲，練習基本的社交互動，如：「輪到你了」、「我能幫忙嗎？」等。	問答與討論 實作與觀察	
第 19 週	1	拼圖	特生 1-sA-16 養成良好的運動與休閒習慣	特生 H-sP-1 休閒活動的認識 特生 H-sA-2	1. 能獨立完成拼圖，並理解完成拼圖的邏輯與順序	【活動介紹】 向學生介紹拼圖，選擇適合他們能力的拼圖難度。 【動手操作】	問答與討論 實作與觀察	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				邀請他人共同從事休閒活動的技巧	2. 能增強細心觀察與手眼協調的能力	學生單獨或在小組中合作完成拼圖。 【討論與反思】 完成拼圖後，教師引導學生討論如何解決拼圖中的難題，強調細心觀察和耐心		
第 20 週	1	禪繞畫	特生 1-sA-16 養成良好的運動與休閒習慣	特生 H-sP-1 休閒活動的認識 特生 H-sA-2 邀請他人共同從事休閒活動的技巧	1. 能完成一幅禪繞畫，並理解其放鬆心情的效果 2. 能運用不同顏色表達情感，增進色彩搭配的能力	【活動介紹】 介紹禪繞畫的概念，並展示簡單的範例。 【繪畫與著色】 學生選擇一張禪繞畫圖案，開始著色，使用他們喜歡的顏色。 【分享與反思】 完成後，學生與同學分享他們的作品，並描述選擇顏色的原因。	問答與討論 實作與觀察	
第 21 週	1	摺紙	特生 1-sA-16 養成良好的運動與休閒習慣	特生 H-sP-1 休閒活動的認識 特生 H-sA-2 邀請他人共同從事休閒活動的技巧	1. 能夠根據指示完成簡單的摺紙作品 2. 能提升空間感知與細節處理的能力	【活動介紹】 教師示範簡單的摺紙技巧。 【動手操作】 學生跟隨教師一步一步進行摺紙，教師提供必要的指導。 【展示與反思】 完成後，學生展示他們的摺紙作品，並討論摺紙過程中的挑戰與技巧。	問答與討論 實作與觀察	