

臺南市公(私)立永康區大橋國民中(小)學 114 學年度第一學期七-九年級彈性學習 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)	七-九年級	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. 養成學生日後融入社會作先備，針對日常自我管理、環境應變、社交參與能力等訓練，自我生活管理能力增長，其生活品質與社區融入能力將提升，亦可加速環境適應。 2. 預先熟悉常用技能，實際運用於生活中，將有助於社區參與與群體生活的融合。				
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-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-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 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，主動參與公益團體活動，關懷生命議題與生態環境。 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. 透過覺察並接受身心理變化，認識生活上各類相關資源，學習自我保護及求助，以維護生活品質 2. 透過維持周遭環境的整潔，學習將個人資料及置物空間分門別類收納整齊。 3. 透過各類科技、資訊或媒體，獲得生活自理所需的相關知識和技能。				

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		示範、觀察、口語評量、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 1~5 週	5	與青春同行	特生 1-A-10 處理青春期的身體變化。 特生 1-sP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。 特生 1-sA-12 表現疾病預防的健康行為。 特生 1-sA-15 熟悉社區醫療資源並能自行就醫。	特生 IX-P-1 身體隱私與界線的認識與保護。 特生 D-sA-1 青春期的身心健康。 特生 I-sP-5 身體自主權的維護與尊重。	1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義。 2. 能建立身體自主權概念並且認識身體隱私與界限。 3. 能覺察自己在青春期身心發展與變化，並能學習處理與。 4. 能建立就醫知能並且正確運用社區醫療資源。	1. 建立身體自主權概念並認知身體隱私與界限。 2. 覺察自己在青春期身心發展與變化，並能學習處理與適應改變。 3. 建立就醫知能並且正確運用社區醫療資源。	觀察 □頭詢問 小組討論	網路資源 自編學習單
第 6~10 週	5	安全意識大集合	特生 2-P-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。 特生 4-sP-5 能	特生 IX-P-3 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。 特生 IX-A-2 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護。	1. 了解性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。 2. 能辨識性騷	1. 透過影片性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。 2. 學習身體隱私與界限、辨識霸凌/性騷擾/性侵害及相關法規。	觀察 □頭詢問 小組討論	網路資源 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			反省自己的行為與學習表現。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。	特生 I-sP-5 身體自主權的維護與尊重。 特生 I-sP-3 家庭成員的角色。	擾、性侵害及(性)霸凌與網路霸凌，了解相關法規並且能自我保護與求助。	3. 認識家庭成員的角色與家庭暴力的內容與相關法令		
第 11~15 週	5	我是妙管家	特生 1-sA-11 選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。 特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。 特生 2-A-12 能按時完成學校中分配的清潔工作。	特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。 特生 C-sA-1 青春期的清潔衛生。 特生 C-sA-2 個人清潔用品的選用。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。	1. 能將個人衣物整齊放置公共空間裡的個人位置。 2. 能選用與正確使用合適的清潔工具與清潔劑，進行單一清潔工作。 3. 能學習定位擺放與收納個人物品，學習規畫使用個人空間。	1. 能整理自己的服裝儀容、參酌他人的回饋進行修正。 2. 攜帶個人所需的清潔物品如口罩衛生紙並且正確使用。 3. 檢視公共空間與個人空間的清潔與收納現況，找出可以改善或者想要加強處。 4. 學習環境清潔與衛生的概念、認識清潔用品及正確的使用方式。 5. 嘗試收納與擺放物品規畫個人空間。	觀察 □頭詢問 小組討論	網路資源 自編學習單
第 16~21 週	6	生活智慧 APP 王	特生 3-A-6 能依據個人的條件選擇適合的交通工具。	特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。 X-A-1 交通路線地圖或地標的使用。	1. 能依照自身需求認識生活上各類相關資源。 2. 會看交通路線地圖。 3. 能運用 AI 科技於日常生活。	1. 介紹訂餐的 app 如 Ubereats、foodpanda 等。 2. 電商 app 如 yahoo、momo、蝦皮等。 3. 社群 app 如 fb、IG。 4. 地圖 app 如 google map。 5. 交通工具如 ubike。 6. 介紹實用 AI 開發的人工智慧聊天機器人 app 如: ChatGPT。	觀察 □頭詢問 小組討論	網路資源

◎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(私)立永康區大橋國民中(小)學 114 學年度第二學期七-九年級彈性學習 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)	七-九年級	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. 養成學生日後融入社會作先備，針對日常自我管理、環境應變、社交參與能力等訓練，自我生活管理能力增長，其生活品質與社區融入能力將提升，亦可加速環境適應。 2. 預先熟悉常用技能，實際運用於生活中，將有助於社區參與與群體生活的融合。				
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-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-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

	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，主動參與公益團體活動，關懷生命議題與生態環境。 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.透過認識性別平權的概念，瞭解多元性別，學習尊重不同性別特質。 2.能建立物品與金錢管理安全，學習處理消費風險之生活能力。 3.能在生活中選擇適合的休閒活動與調適發展自己的能力。							
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	示範、觀察、口語評量、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 1~5 週 (第 2 週不上課)	4	我是獨一無二	特生 2-P-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。	特生 IX-A-1 性別多樣性的認識與尊重。 特生 IX-P-2 身體自主權的維護與尊重。	1. 公開維護自己與他人的身體主權。 2. 尋求資源保障個人權益或處理性別歧視問題。	1. 透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。 2. 認識性別特質、性別認同。 3. 認識性別平權的概念及其重要	觀察 口頭詢問 小組討論	網路資源 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						性。		
第 6~10 週	5	反詐騙高手	特生 3-A-3 辨識各種詐騙行為及避免受騙。	特生 XI-A-3 各種詐騙行為的認識與防範。	分析各種消費管道的優缺點與風險。	1. 能觀賞戲劇並從中找出消費陷阱。 2. 發表自我的消費習慣，避免消費陷阱。	觀察 口頭詢問 小組討論	網路資源
第 11~15 週	5	理財大師	特生 2-sA-2 規劃日常生活的費用及收支管理事宜。	特生 E-sA-3 個人預算、收支與管理。 特生 E-sP-2 金錢的概念。 特生 E-sP-4 消費與儲蓄。 特生 E-sP-記帳的技能。 特生 E-sP-6 金融機構的認識。	1. 認識正確的消費觀念。 2. 簡易的記帳。 3. 分析消費項目。 4. 依照自己的收入檢視消費是否合宜。	1. 建立他人物權、金錢概念。 2. 學習金錢管理技能與運用社區金融資源。 3. 利用記帳簿或數位資源紀錄個人日常生活收支、學習儲蓄的要件並認識社區的金融機構。	觀察 口頭詢問 小組討論	網路資源
第 16~21 週	6	休閒逍遙樂	特生 2-P-12 培養對休閒活動的認識與興趣。 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。	特生 K-sA-1 社區資源與設施的運用。 特生 H-sA-2 邀請他人共同從事休閒活動的技巧。	1. 了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2. 認識一般常見之休閒活動及分類。規劃合適的休閒活動並做好	1. 認識社區休閒資源。 2. 發表自己最常執行的活動項目。 3. 分組規劃設計符合季節變化的休閒活動計	觀察 口頭詢問 小組討論	網路資源 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					時間管控。	畫。		
--	--	--	--	--	-------	----	--	--

- ◎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。