

臺南市立建興國民中學 114 學年度第一學期七八年級混齡 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)	七八年級混齡	教學節數	每週(2)節 本學期共(42)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. 學校應及早培養學生成人生活所需具備之能力進行教學，針對日常生活中自我照顧、家庭生活、社區參與能力等加以訓練， 2. 當特殊需求學生的生活管理能力增加時，其獨立功能及生活品質也會提升，將可縮短其適應環境的時間，能在生活中自我管理，將有更好的能力參與社區生活完全融入社會。						
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-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. 養成處理食材與食品安全的生活能力，熟練各項生活技能，為個人獨立生活做準備。 2. 培養生活自理能力，融入家庭、學校與社區生活，表現自我決策的態度與行為，倡導個人權益並促進自我實現。						
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		教師示範、口頭問答、課堂觀察(上課表現)、實際操作、分享及討論						
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					

第二週 9/7~9/13	2	使用	熱、沖泡、烹調簡易餐食。 特生3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。 特生4-sP-4 能解決日常生活的問題。	使用與維護。 特生G-sA-2 家用修繕工具的使用。 特生G-sA-3 意外事件的處理。 特生L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。	2. 會使用電冰箱，並能適當保存食物(冷凍或冷藏)。 3. 會使用電鍋，並做簡易食物製備。 4. 會使用烤箱，並做簡易食物製備。 5. 會使用吸塵器，並將指定區域清掃乾淨。	教學。 2. 學生於課堂上輪流實際操作。	課堂觀察 上課表現 (實際操作)	
第三週 9/14~9/20	2							
第四週 9/21~9/27	2							
第五週 9/28~10/4	2							
第六週 10/5~10/11 (第一次定期考)	2							
第七週 10/12~10/18	2	安全的生活- 用電安全	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，採取適當的措施。	特生G-sP-3 用電安全。 特生G-sP-6 意外事件的認識。 特生G-sA-3 意外事件的處理。	1. 認識用電的安全守則。 2. 認識家庭常見的意外事件。 3. 知道如何處理意外事件。	1. 認識用電的安全守則。 2. 認識家庭常見的意外事件。 3. 知道如何處理意外事件。	教師示範 口頭問答 課堂觀察 上課表現 (實際操作)	無
第八週 10/19~10/25	2							
第九週 10/26~11/1	2							
第十週 11/2~11/8	2							
第十一週 11/9~11/15	2							
第十二週 11/16~11/22	2							
第十三週 11/23~11/29 (第二次定期考)	2							

第二週 9/7~9/13	2	使用	熱、沖泡、烹調簡易餐食。 特生3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。 特生4-sP-4 能解決日常生活的問題。	使用與維護。 特生G-sA-2 家用修繕工具的使用。 特生G-sA-3 意外事件的處理。 特生L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。	2. 會使用電冰箱，並能適當保存食物(冷凍或冷藏)。 3. 會使用電鍋，並做簡易食物製備。 4. 會使用烤箱，並做簡易食物製備。 5. 會使用吸塵器，並將指定區域清掃乾淨。	教學。 2. 學生於課堂上輪流實際操作。	課堂觀察 上課表現 (實際操作)	
第三週 9/14~9/20	2							
第四週 9/21~9/27	2							
第五週 9/28~10/4	2							
第六週 10/5~10/11 (第一次定期考)	2							
第七週 10/12~10/18	2	安全的生活- 用電安全	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，採取適當的措施。	特生G-sP-3 用電安全。 特生G-sP-6 意外事件的認識。 特生G-sA-3 意外事件的處理。	1. 認識用電的安全守則。 2. 認識家庭常見的意外事件。 3. 知道如何處理意外事件。	1. 認識用電的安全守則。 2. 認識家庭常見的意外事件。 3. 知道如何處理意外事件。	教師示範 口頭問答 課堂觀察 上課表現 (實際操作)	無
第八週 10/19~10/25	2							
第九週 10/26~11/1	2							
第十週 11/2~11/8	2							
第十一週 11/9~11/15	2							
第十二週 11/16~11/22	2							
第十三週 11/23~11/29 (第二次定期考)	2							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十四週 11/30~12/6	2	品味的生活- 美食高手	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 簡易餐食。 特生1-sA-3 選擇適宜的用餐 場所與安全的飲 食行為。	特生A-sA-1 烹調用具的 認識與使 用。 特生A-sA-4 食物的烹調 方式。 特生A-sA-6 廚房的清洗 及收納。	1. 會洗菜、削 皮、切菜 2. 會辨別調味料 3. 會使用瓦斯爐 4. 會簡易餐食料 理（蒸蛋、水 餃、泡麵、蛋花 湯、風味 飯…） 5. 會清潔烹調用 具	老師講解示範後，學 生實際練習食材處 理、烹調、清潔等， 互相分享成果。	教師示範 口頭問答 課堂觀察 上課表現 （實際操 作）	無
第十五週 12/7~12/13	2							
第十六週 12/14~12/20	2							
第十七週 12/21~12/27 (12/22~12/24 戶外教育)	2							
第十八週 12/28~1/3	2							
第十九週 1/4~1/10	2							
第二十週 1/11~1/17 (第三次定期 考)	2							
第二十一週 1/18~1/20	2							

臺南市立建興國民中學 114 學年度第二學期七八年級混齡年彈性學習生活管理 課程計畫 (☐ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☒ 特教班)

學習主題名稱	特殊需求-生活管理	實施年級 (班級組別)	七八年級混齡	教學節數	每週(2)節 本學期共(40)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	學校應及早培養學生成人生活所需具備之能力進行教學，針對日常生活中自我照顧、家庭生活、社區參與能力等加以訓練，其獨立功能及生活品質也會提升，將可縮短其適應環境的時間。儘早學會生活重要技能，將有更好的能力參與社區生活完全融入社會。							
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-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. 培養處理個人日常生活飲食、穿著、沐浴、行動與購物等基礎事務的能力，選擇並建立良好的生活習慣，以維持身心健康。 2. 參與日常生活中社區各項活動，了解社區環境與資源並遵守社區規範，促進社區參與能力。							
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	教師示範、口頭問答、課堂觀察(上課表現)、實際操作、分享及討論							
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 2/11 開學 2/11-13 調整 於 1/21-23 上 課	2	裝扮生活	特生1-sA-6 使用適當方式洗 濯及晾曬衣物。 特生1-sA-7 整理及收納個人 衣物。 特生1-sP-10 視天氣、場合、 年齡、個人喜 好，選擇適合的 衣著。	特生B-sP-1 衣物穿脫技 巧。 特生 B-sP-2 衣物的認 識。 特生B-sP-3 衣物的清潔 與收納。 特生B-sA-2 服裝禮儀。 特生C-sP-5 個人清潔。	1. 建立生活常 規 2. 學習正確的 刷牙習慣 3. 打點個人服 儀 4. 了解服裝穿 搭 5. 認識衣服洗 標的意義 6. 我會摺衣服 7. 刷洗衣物、 手套與襪子	1. 引起動機 2. 老師講解示範 3. 學生實際操作練習 4. 課堂問答 5. 分組練習	教師示範 口頭問答 課堂觀察 實際操作 上課表現	無
第二週 (2/14-20 日 春節)	0							
第三週	2							
第四週	2							
第五週	2							
第六週	2							
第七週	2							
第八週	2	交通與生活	特生 3-P-6 能 遵守指示搭乘交 通工具。 特生 3-P-7 能 遵守搭乘大眾交 通工具之禮儀。 特生3-A-6 能依 據個人的條件選 擇適合的交通	特生X-P-2 常見交通號 誌與標線 的類別與功 能。 特生X-P-3 乘車的安全 守則與禮 儀。	1. 認識常見交 通號誌的類別 與功能。 2. 認識乘車的 安全守則與禮 儀。 3. 會看交通路 線地圖 4. 會看火車時	1. 認識交通號誌、交通 安全規則、乘車禮儀。 2. 透過網路查詢公車 路圖、火車時刻表。 3. 依據目的地選擇交 通工具。	教師示範 口頭問答 課堂觀察 實際操作 (上課表 現)	無
第九週	2							
第十週	2							

第一週 2/11 開學 2/11-13 調整 於 1/21-23 上 課	2	裝扮生活	特生1-sA-6 使用適當方式洗 濯及晾曬衣物。 特生1-sA-7 整理及收納個人 衣物。 特生1-sP-10 視天氣、場合、 年齡、個人喜 好，選擇適合的 衣著。	特生B-sP-1 衣物穿脫技 巧。 特生 B-sP-2 衣物的認 識。 特生B-sP-3 衣物的清潔 與收納。 特生B-sA-2 服裝禮儀。 特生C-sP-5 個人清潔。	1. 建立生活常 規 2. 學習正確的 刷牙習慣 3. 打點個人服 儀 4. 了解服裝穿 搭 5. 認識衣服洗 標的意義 6. 我會摺衣服 7. 刷洗衣物、 手套與襪子	1. 引起動機 2. 老師講解示範 3. 學生實際操作練習 4. 課堂問答 5. 分組練習	教師示範 口頭問答 課堂觀察 實際操作 上課表現	無
第二週 (2/14-20 日 春節)	0							
第三週	2							
第四週	2							
第五週	2							
第六週	2							
第七週	2							
第八週	2	交通與生活	特生 3-P-6 能 遵守指示搭乘交 通工具。 特生 3-P-7 能 遵守搭乘大眾交 通工具之禮儀。 特生3-A-6 能依 據個人的條件選 擇適合的交通	特生X-P-2 常見交通號 誌與標線 的類別與功 能。 特生X-P-3 乘車的安全 守則與禮 儀。	1. 認識常見交 通號誌的類別 與功能。 2. 認識乘車的 安全守則與禮 儀。 3. 會看交通路 線地圖 4. 會看火車時	1. 認識交通號誌、交通 安全規則、乘車禮儀。 2. 透過網路查詢公車 路圖、火車時刻表。 3. 依據目的地選擇交 通工具。	教師示範 口頭問答 課堂觀察 實際操作 (上課表 現)	無
第九週	2							
第十週	2							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十一週	2		工具。	特生X-A-1 交通路線地圖或地標的使用。	刻表 5.能遵守指示搭乘交通工具。			
第十二週	2			特生X-A-3 社區交通工具的選用與安排。				
第十三週	2			特生X-A-4 長途交通工具的選擇與使用。				
第十四週	2							
第十五週	2	生活與休閒	特生3-P-13 能從事社區靜態／動態休閒活動。	特生XI-P-1 社區常見休閒活動的認識。	1.能說出平常從事的休閒活動 2.能說出如何安排休閒活動(看電影、逛百貨公司) 3.能說出休閒活動可能的消費。	1.搭大眾運輸工具校外教學:逛書局 2.搭大眾運輸工具校外教學:參觀博物館或百貨公司	教師示範 口頭問答 課堂觀察 實際操作(上課表現)	無
第十六週	2			特生XI-P-6 常見社區休閒活動的消費行為。				
第十七週	2							
第十八週	2							
第十九週	2							
第二十週	2							
第二十一週	2							

◎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。