

臺南市公立新市區新市國民中學 114 學年度第一學期八年級彈性學習 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 AB	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(42)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 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							
設計理念	國中階段是建立自我概念的重要時期，學校教育可提供相關課程來促進學生認識自己、接納自己。接著建立良好的生活習慣與家庭生活能力，進一步學習以合適的方式參與社區；從生活情境中，養成適應社會的基本生存能力。							
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-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-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-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。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。							
課程目標	1. 能比較男女生青春期的異同，並認識不同的衛生用品，學生能因應自身生理健康狀況，選擇適合的資源並正確使用。 1. 能接納自己的特性，並尊重性別的多元性。 2. 能動手操作及製作手工藝品。 3. 能正確使用基本烘焙與烹飪器具與食材。							
配合融入之領 域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語		<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育		<input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動		<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 checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" 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	實作評量與課堂問答							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	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	青春期的清潔衛生	特生 1-sP-16 具備洗手、洗臉、刷牙及使用牙線的技能。	特生 C-sP-5 個人清潔。	1. 從課程中學習選用適合個人的清潔用品 2. 從課程中學習正確衛生與清潔技巧 3. 能了解青春期身心	1. 個人清潔用品的認識選用 (1)認識常用的個人清潔用品 (2)選用適合個人的清	口頭問答 觀察評量 實作評量	自編自選教材
第二週	2		特生 1-sP-27 察覺並接受青春期之	特生 C-sA-2 個人清潔用品 的選用。				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第三週	2		身心理變化。 特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 1-sP		理改變，並學習自我清潔 4. 能時常檢視自己的服裝儀容，保持乾淨衛生	潔用品 <身體、頭髮、臉部等> 2. 個人清潔的技巧 (1)洗手與修剪指甲 (2)洗臉與良好口鼻衛生習慣 (3)刷牙及使用牙線 3. 青春期的衛生 (1)認識青春期的變化 (2)青春期的清潔衛生	紙筆測驗	
第四週	2							
第五週	2							
第六週	2	性別多元尊重與親密關係	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。 特生 4-sP-1 認識自己並接受自己的特質。	特生 I-sA-3 性別多樣性的認識與尊重。 特生 I-sA-4 親密關係建立、發展、結束過程中的風險與自我保護。	1. 能認識性別的多元特性。 2. 能接納、肯定自己的性別氣質。 3. 能認識並尊重性少數族群。 4. 能認識建立親密關係的歷程。 5. 能用適當的方式結束親密關係。 6. 能在親密關係的歷程中不傷害他人。 7. 能在親密關係的歷程中不受傷害。	1. 透過短片來了解性別的多元特性。 2. 寫下/畫出對戀愛的想法或畫面。 3. 透過新聞影片來了解親密關係互相傷害的案件。並思考自己可以怎麼做？	口頭問答 觀察評量 實作評量 紙筆測驗	自編教材 學習單 影片分享
第七週	2							
第八週	2							
第九週	2							
第十週	2							
第十一週	2	手工藝製作(一)	特職 3-IV-2 依據步驟組合完成成品特職 3-J-2 依據教師的步驟說明組合拼裝物品，依據工作流程與步驟完成成品。	特職 B-IV-2 物品的組合與拼裝 特學 B-IV-1 積極的學習態度。	1. 訓練學生特殊設計工作的獨立性、專注、正確性等能力 2 提升學生積極的學習態度 3 訓練學生在時間內完成任務 4 培養與他人互助合作的精神	1. 分三組並教導學生如何依老師說明逐步完成 2. 指導學生分工合作並於時間內完成成品 3. 能遵守工作場域的安全規範 4. 會收拾善後	口頭問答 觀察評量 實作評量 紙筆測驗	自編教材 學習單 影片分享
第十二週	2							
第十三週	2							
第十四週	2							
第十五週	2							
第十六週	2	簡易烘焙與烹飪	特生 1-sSP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。	特生 A-sA1 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sA2 食物烹	1. 能安全操作各項常見烹調用的家電與器具。	1. 製作特調飲料 2. 製作木糠布丁杯 3. 製作鬆餅	口頭問答 觀察評量	自編教材 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十七週	2	<p>特生 1-SP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。</p> <p>特生 1-SP-7 表達穿著衣物的不適感並請求更換。</p> <p>特生 1-SP-21 避免食用不潔或遭受污染的食物。</p> <p>特生 1-SA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。</p> <p>特生 1-SA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食</p> <p>特生 1-SA-3 表現合宜的用餐禮儀及協助餐後整理。</p>	<p>調前的處理。</p> <p>特生 A-sA3 食物的選購。</p> <p>特生 A-sA4 食物的烹調方式。</p> <p>特生 A-sA5 食物的保存方法。</p> <p>特生 A-sA6 廚房的清洗及收納。</p>	<p>2. 能遵守進行餐飲製作時的衛生要求。</p> <p>3. 能料理成品。</p> <p>4. 能確實清潔使用過的器具。</p> <p>5. 能自我檢核服裝儀容是否合乎規定。</p>	4. 家常菜	實作評量	影片分享
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。

臺南市公立新市區新市國民中學 114 學年度第二學期八年級彈性學習 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 AB	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	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							
設計理念	國中階段是建立自我概念的重要時期，學校教育可提供相關課程來促進學生認識自己、接納自己。接著建立良好的生活習慣與家庭生活能力，進一步學習以合適的方式參與社區；從生活情境中，養成適應社會的基本生存能力。							
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-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-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. 能了解在網路上保護個人資訊的重要性。 2. 能動手操作及製作模型。 3. 能具備獨立行動的能力。							
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	1. 能針對短片或法律案件表達自己的想法。 2. 能動手操作及製作模型。 3. 能使用網路查詢社區公共資源與運用。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	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	網路安全	特生 2-sA-6 遵守網路及各類資訊平台的使用規範。 特生 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境。	特生 E-sA-5 金融詐騙的認識與防範。 特生 H-sP-2 休閒活動的選擇。 特生 K-sP-4 社區危險情境的辨識與防	1. 能認識正確的網路聊天禮儀。 2. 能分辨常見網路交友的陷阱。 3. 能了解在網路上保護個人資訊的重要	1. 請同學們分享自己或家人最常用使用哪種通訊軟體和朋友連絡？為什麼？ 2. 請同學說說看收到貼圖有什麼感覺	口頭問答 觀察評量 實作評量 紙筆測驗	自編教材 學習單 影片分享
第二週	0							
第三週	2							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第四週	2		特生 3-sA-2 依需求善用社區資源。	範。	性。			
第五週	2		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。	4. 能分辨常見的網路詐騙手法。			
第六週	2		特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。	特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。	5. 能建立使用網路資源時尊重智慧財產權的觀念。			
第七週	2			特生 L-sP-4 自我管理技巧。				
第八週	2	手工藝製作(二)	特職 3-IV-2 依據步驟組合完成成品 特職 3-J-2 依據教師的步驟說明組合拼裝物品，依據工作流程與步驟完成成品。	特職 B-IV-2 物品的組合與拼裝 特學 B-IV-1 積極的學習態度。	1. 訓練學生特殊設計工作的獨立性、專注、正確性等能力 2. 提升學生積極的學習態度 3. 訓練學生在時間內完成任務 4. 培養與他人互助合作的精神	1. 分三組並教導學生如何依老師說明逐步完成 2. 指導學生分工合作並於時間內完成成品 3. 能遵守工作場域的安全規範 4. 會收拾善後	口頭問答 觀察評量 實作評量 紙筆測驗	自編教材 學習單 影片分享
第九週	2							
第十週	2							
第十一週	2							
第十二週	2							
第十三週	2							
第十四週	2	社區資源特派員	特生 3-sP-1 獨立行動的能力 特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。	特生 K-sA-1 社區資源與設施的運用。 特生 J-sA-1 交通路線規劃與轉乘技能。	1. 能說出生活所在地的主要機關(鎮公所、圖書館、郵局)服務項目。 2. 能使用 google map 查詢常用社區場所的位置。 3. 能到鎮公所辦理愛心乘車卡。 4. 能到圖書館觀看展覽及使用圖書館影音資源。	1. 了解並能上網查詢社區機關服務項目 2. 用手機或平板查詢社區公共場所的位置及路線 3. 了解公車、鐵路、捷運時間表、路線圖及週邊著名地標景點 4. 學習使用現金或交通票卷搭乘交通工具，並了解須遵守的禮儀及安全規則	口頭問答 觀察評量 實作評量 紙筆測驗	自編教材 學習單 影片分享
第十五週	2							
第十六週	2							
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							