

學習主題名稱	生活管理	實施年級 (班級組別)	七、八、九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	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	學習個人在生活中的所需技能，並運用在校園、家庭中。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識							
課程目標	1. 學會收納文具學習用品。 2. 個人衛生清潔習慣之養成。 3. 環境清潔與維護。							
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. 能將書本文具、抽屜和書桌面整理整齊。 2. 個人良好衛生習慣和適宜服裝儀容。 3. 能練習使用清潔用具清掃教室。							
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	1	〈奇數週〉	特生 2-sP-6 維	特生 F-sA-1	1. 能實踐個人生活所需的技能	1-1 使用掃把、畚斗清掃教室和走廊地面。	實作評量	自編教材
第二週	1	1. 清潔教室:掃	持個人物品與環	1 環境衛生	的觀念。	1-2 使用拖把、水桶、擠水器，依照提示的步驟完成拖		
第三週	1	地和拖地	境的整齊清潔。					
第四週	1	〈偶數週〉						

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第五週	1	2. 收納個人物品	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。	活周遭環境。	地。		
第六週	1							
第七週 (第一次定期評量)	1	檢討與驗收: 1. 掃地和拖地清潔度 2. 個人物品收納整齊	特生 1-sP-11 分類物品並收納保管。	特生 F-sP-3 清掃工作的技能。 特生 F-sA-1 居家物品的擺放與收納。	2. 能實踐個人生活所需的技能—收納個人物品。	2-1 能把講義考卷、書包和抽屜整理整齊。		
第八週	1	〈奇數週〉	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。	特生 F-sA-1 環境衛生的觀念。	1. 能實踐個人生活所需的技能—打掃生活周遭環境。	1-1 以濕抹布擦拭桌椅和櫃子。	實作評量	自編教材
第九週	1	1. 清潔教室:濕抹布清潔				1-2 以濕抹布擦拭門窗框。		
第十週	1	〈偶數週〉				1-3 抹布的清洗和擰乾。		
第十一週	1	2. 青春生理變化的照顧:生理期與夢遺	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。	2. 維持個人衛生。	2-1 認識青春期的生理變化。		
第十二週	1					2-2 男生和女生青春期的個人衛生清潔。		
第十三週	1							
第十四週 (第二次定期評量)	1	檢討與驗收: 1. 抹布使用及清潔 2. 青春自我衛生照顧	特生 1-sA-10 處理青春期的身體變化。	特生 F-sP-3 清掃工作的技能。 特生 C-sP-4 個人清潔				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				用品的認識。				
第十五週	1	〈奇數週〉	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。	特生 F-sA-1 環境衛生的觀念。	1. 能實踐個人生活所需的技能—打掃生活周遭環境。 2. 維持個人臉部的整齊。	1-1 清除洗手檯垃圾，刷洗檯面。 1-2 能淘汰短支粉筆、擦淨粉筆溝槽，以板擦正確清潔黑板。 2-1 會梳髮(綁髮)和維持髮型整齊。 2-2 會整理上衣和褲子的整齊。	實作評量	自編教材
第十六週	1	1. 清潔教室：	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。				
第十七週	1	清潔洗手檯和黑板						
第十八週	1							
第十九週	1							
第二十週	1	〈偶數週〉						
		2. 整理我的頭髮及服裝。						
第二十一週 (第三次定期評量)	1	檢討與驗收： 1. 抹布使用及清潔 2. 髮型和服裝的整齊	特生 1-sP-18 具備洗髮、梳髮、整髮的技能。	特生 F-sP-3 清掃工作的技能。				
			特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。	特生 C-sP-5 個人清潔。				

◎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。

臺南市立永康區永仁高中國中部 114 學年度第 2 學期七、八、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、八、九年級	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. 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		學習個人在生活中的所需技能，並運用在校園、家庭中。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識						
課程目標		1. 學會收納文具學習用品。 2. 健康飲食習慣。 3. 餐具和個人用品清潔。 4. 環境清潔與維護。						
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. 能將書本文具、抽屜和書桌面整理整齊。 2. 攝取適量、選擇健康食物，養成飲食衛生習慣。 3. 保持個人用品衛生清潔。 4. 能練習使用清潔用具清掃教室。						
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	1	〈奇數週〉	特生 2-sP-6 維	特生 F-sA-	1. 能實踐個	1-1 使用掃把、畚斗清掃教	實作評量	自編教材
第二週	0	1. 清潔教室:掃	持個人物品與環	1 環境衛生	人生活所	室和走廊地面。		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第三週	1	地和拖地	境的整齊清潔。	的觀念。	需的技能	1-2 使用拖把、水桶、擠水器，依照提示的步驟完成拖地。		
第四週	1	〈偶數週〉			一打掃生活周遭環境。			
第五週	1	2. 收納個人物品	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。	2. 能實踐個人生活所需的技能	2-1 能把講義考卷、筆袋、書包和抽屜整理整齊。		
第六週	1				一收納個人物品。			
第七週 (第一次定期評量)	1	檢討與驗收： 1. 掃地和拖地清潔度 2. 個人物品收納整齊	特生 1-sP-11 分類物品並收納保管。	特生 F-sP-3 清掃工作的技能。 特生 F-sA-1 居家物品的擺放與收納。				
第八週	1	〈奇數週〉	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。	特生 F-sA-1 環境衛生的觀念。	1. 能實踐個人生活所需的技能	1-1 以濕抹布擦拭桌椅和櫃子。	實作評量	自編教材
第九週	1	1. 清潔教室：濕抹布清潔			一打掃生活周遭環境。	1-2 以濕抹布擦拭門窗框。		
第十週	1	〈偶數週〉				1-3 抹布的清洗和擰乾。		
第十一週	1	2. 吃出健康	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。	2. 能實踐有益身體健康的飲食原則。	2-1 《挑選適當口味食物》學習單。		
第十二週	1		特生 1-sP-6 自我檢視並控制飲食行為和習慣。	特生 A-sP-4 食物的認識。		2-2 保存食物方法與包裝紙拆後食用。		
第十三週	1							
第十四週 (第二次定期評量)	1	檢討與驗收： 1. 抹布使用及清潔 2. 健康飲食習慣		特生 A-sP-				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				6 飲食的衛生習慣。				
第十五週	1	〈奇數週〉	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。	特生 F-sA-1 環境衛生的觀念。	1. 能實踐個人生活所需的技能	1-1 清除洗手檯垃圾，刷洗檯面。	實作評量	自編教材
第十六週	1	1. 清潔教室：清潔洗手檯和黑板	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。	一打掃生活周遭環境。	1-2 能淘汰短支粉筆、擦淨粉筆溝槽，以板擦正確清潔黑板。		
第十七週	1							
第十八週	1							
第十九週	1							
第二十週	1	〈偶數週〉						
		2. 餐具及個人用品清潔			2. 維持個人用品清潔。	2-1 會清洗便當盒、便當蓋和湯匙。		
第二十一週 (第三次定期評量)	1	檢討與驗收： 1. 抹布使用及清潔 2. 餐具清潔及個人用品清潔維持	特生 1-sA-1 餐具使用前後能清洗潔淨。 特生 1-sP-8 維持衣著整潔，並每日清潔個人用品。	特生 F-sP-3 清掃工作的技能。 特生 C-sP-5 個人清潔。		2-2 會清潔個人用品，如眼鏡、貼身衣物。		

◎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。