

臺南市公立新市區新市國民小學 115 學年度第一學期一~六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 (中系統)	生活管理	實施年級 (班級組別)	一~六	教學節數	本學期共(63)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							
設計理念	藉由情境指導，執行飲食、如廁、盥洗及清潔等各項個人基本生活事務，使學生具備個人基本生活管理能力							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。							
課程目標	培養個人日常生活飲食、穿著、沐浴、行動與購物等基礎事務處理的能力，選擇並建立良好生活習慣，以維持身心健康。							
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	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
一 【8/31(-)開學日】	3	禮儀模範生 【飲食】	特生1-sP-1 覺察飢餓和飽足的生理反應。 特生1-sP-2 使用適當餐具進食。 特生1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝。 特生1-sP-4 表現	特生A-sP-1 飲食需求的表達。 特生A-sP-2 進食技巧。 特生A-sP-3 餐具辨認與選擇。 特生A-sP-4 食物的認識。 特生A-sP-6 飲食	認識食物、簡易餐食製作、進食技巧、進食禮儀及衛生習慣等有關之內容。	1. 於活動中認識菜單中的各種菜色與資訊。 2. 觀看各式飲食用具的圖片與影片。 3. 練習表達飲食需求，並完成餐前準備與完成餐後收拾。	實作評量	自編
二	3							
三	3							
四	3							
五	3							
六	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。 特生1-sP-6自我檢視並控制飲食行為和習慣。	的衛生習慣。 特生A-sP-7餐前準備與餐後收拾的技巧。		4. 每日實做練習，並於情境中即時指導。		
七	3	禮儀模範生 【如廁/盥洗1】	特生1-sP-12 觀察並表達如廁需求，能自行或由他人協助前往廁所。 特生1-sP-13 依個人需求選擇合適且乾淨的便器。 特生1-sP-14 精熟如廁技巧，如攜帶衛生紙、穿脫褲子、擦拭、沖水、洗手等。 特生1-sP-15 表現如廁時的禮儀。 特生1-sP-16 具備洗手、洗臉、刷牙及使用牙線的技能。 特生1-sP-17 完整清潔身體各部位。 特生1-sP-20 具備良好的口鼻衛	特生C-sP-1如廁技巧。 特生C-sP-2如廁禮儀。 特生C-sP-3身體的清潔方式。 特生C-sP-4個人清潔用品的認識。 特生C-sP-5個人清潔。 特生C-sA-2個人清潔用品的選用。	能具備如廁技巧與禮儀、個人身體清潔與清潔用品的認識等。	1. 播放如廁與盥洗的相關影片與圖片。 2. 指導學生洗手、洗臉、刷牙等清潔動作。 3. 實際情境中學習選擇正確的如廁場所。 4. 每日實做練習，並於情境中即時指導。	實作評量	自編
八	3							
九	3							
十	3							
十一	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			生習慣。					
十二	3	禮儀模範生 【穿著、儀容】	特生1-sP-7表達穿著衣物的不適感並請求更換。 特生1-sP-8維持衣著整潔，並每日換洗貼身衣物。 特生1-sP-9選擇適當場所完成衣物穿脫與更換。 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1-sP-19隨時整理與保持儀容整潔。 特生1-sP-20具備良好的口鼻衛生習慣	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-1衣物選購。 特生B-SA-2服裝禮儀。 特生C-SA-3簡易儀容裝扮的技巧。	能認識基礎衣物，學會穿脫技巧與收納等，做簡易儀容裝扮，並能保持服裝禮儀。	1. 示範各類衣物、鞋襪、配件的图片。 2. 藉由扮家家酒的活動讓學生實際比較好的儀容與不好的儀容之差異。 3. 指導學生進行衣物、鞋襪及配件的選擇與穿戴，並練習整理自己的儀容。 4. 每日實做練習，並於情境中即時指導。	實作評量	自編
十三	3							
十四	3							
十五	3							
十六	3							
十七	3	禮儀模範生 【如廁/盥洗2】	特生1-sP-12覺察並表達如廁需求，能自行或由他人協助前往廁所。 特生1-sP-13依個人需求選擇合適且乾淨的便器。 特生1-sP-14精	特生C-sP-1如廁技巧。 特生C-sP-2如廁禮儀。 特生C-sP-3身體的清潔方式。 特生C-sP-4個人清潔用品的認識。 特生C-sP-5個人	能具備如廁技巧與禮儀、個人身體清潔與清潔用品的認識等。	1. 播放如廁與盥洗的相關影片與圖片。 2. 指導學生洗手、洗臉、刷牙等清潔動作。 3. 實際情境中學習選擇正確的如廁場所。 4. 每日實做練習，並	實作評量	自編
十八	3							
十九	3							
二十	3							
二十一 【1/20(三)休業式】	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			熟如廁技巧，如攜帶衛生紙、穿脫褲子、擦拭、沖水、洗手等。 特生 1-sP-15 表現如廁時的禮儀。 特生 1-sP-16 具備洗手、洗臉、刷牙及使用牙線的技能。 特生 1-sP-17 完整清潔身體各部位。 特生 1-sP-20 具備良好的口鼻衛生習慣。	清潔。 特生C-sA-2個人清潔用品的選用。		於情境中即時指導。	
--	--	--	---	--------------------------------------	--	------------------	--

◎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小學 115 學年度第二學期一~六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 (中系統)	生活管理	實施年級 (班級組別)	一~六	教學節數	本學期共(63)節 ◎六年級上課至第 19 週共 57 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							
設計理念	藉由情境演練，提升疾病認識、用藥安全以及維護環境整潔的認知與技能，使學生具備個人基本生活管理能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。							
課程目標	1. 培養個人日常生活飲食、穿著、沐浴、行動與購物等基礎事務處理的能力，選擇並建立良好生活習慣，以維持身心健康。 2. 養成個人或居家環境清潔與安全維護、參與休閒活動等居家生活處理的能力，並維持適當的家庭關係。							
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	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
一 【2/11(四)開學日】	3	健康管理家 【認識疾病/用藥安全1】	特生1-sP-23 描述不適症狀，請求協助或表達就醫需求。 特生1-sP-24 認識身體構造、器官、常見疾病及症狀。	特生D-sP-1 身體器官與功能的認識。 特生D-sP-2 身體構造與系統的認識。 特生D-sP-3 常見疾病的預防與處	能有基礎的身體器官、功能、構造、系統的認識，以及常見疾病和簡易外傷的預防與處理、健康生活習慣、安	1. 觀看季節與常見疾病宣傳相關影片與圖片。 2. 觀看身體部位與器官構造影片與圖片。 3. 認識自己的障礙	實作評量	自編
二	3							
三	3							
四	3							
五	3							
六	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特生 1-sP-25 在協助下接受體適能測驗及身體健康檢查。 特生 1-sP-26 表現規律的生活習慣與作息，從事適當的運動。 特生 1-sP-28 使用家中常備藥品，遵守用藥安全，並配合醫囑。	理。 特生D-sP-4健康的生活習慣。 特生D-sP-5安全用藥。 特生D-sP-6簡易外傷的處理。	全用藥的認識等。	狀況與每日用藥，並指導自主用藥。 4. 每日實做練習，並於情境中即時指導。		
七	3	健康管理家 【認識疾病/用藥安全 2】	特生 1-sA-12 表現疾病預防的健康行為。 特生 1-sA-13 描述受傷經過並尋求適當協助。 特生 1-sA-14 使用急救箱處理簡易外傷。 特生 1-sA-16 養成良好的運動習慣。 特生 1-sA-17 主動吸取健康知識，增進自我健康。	特生D-sP-3常見疾病的預防與處理。 特生D-sP-4健康的生活習慣。 特生D-sP-5安全用藥。 特生D-sA-2簡易急救措施。 特生D-sA-3就醫知能。 特生D-sA-4健康檢查的認識。	能有基礎的身體器官、功能、構造、系統的認識，以及常見疾病和簡易外傷的預防與處理、健康生活習慣、安全用藥的認識等。	1. 觀看季節與常見疾病宣傳相關影片與圖片。 2. 觀看身體部位與器官構造影片與圖片。 3. 認識自己的障礙狀況與每日用藥，並指導自主用藥。 4. 每日實做練習，並於情境中即時指導。	實作評量	自編
八	3							
九	3							
十	3							
十一	3							
十二	3	家事小達人 【做家事/資源回收 1】	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。 特生 2-sP-7 正確	特生F-sP-1環境衛生的觀念。 特生F-sP-2清潔用品的認識與使	能維護環境整潔，培養有關環境衛生有關之清潔與垃圾處理的	1. 觀看家事技能與資源回收相關影片與圖片。 2. 工作分析圖解家	實作評量	自編
十三	3							
十四	3							
十五	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

十六	3		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。	用。 特生F-sP-3清掃工作的技能。 特生F-sP-4垃圾分類與資源回收。	能力等。	事與資源回收步驟。 3. 指導學生做家事與資源回收。 4. 每日實做練習，並於情境中即時指導。		
十七	3	家事小達人 【做家事/資源回收2】	特生2-sP-6維持個人物品與環境的整齊清潔。 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2-sA-3落實資源回收與再利用。	特生F-sP-1環境衛生的觀念。 特生F-sP-2清潔用品的認識與使用。 特生F-sP-3清掃工作的技能。 特生F-sP-4垃圾分類與資源回收。	能維護環境整潔，培養與關環境衛生有關之清潔與垃圾處理的能力等。	1. 觀看家事技能與資源回收相關影片與圖片。 2. 工作分析圖解家事與資源回收步驟。 3. 指導學生做家事與資源回收。 4. 每日實做練習，並於情境中即時指導。	實作評量	自編
十八	3							
十九	3							
二十	3							
二十一 【6/30(三) 休業式】	3							

◎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。