

臺南市公立西港區西港國民小學 115 學年度第一學期中年級彈性學習 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)	一、二、三、四年級	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 ☐ 獨立研究 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		從個體自我照顧出發，延伸至家庭與人際保護，最終擴展至環境適應，以落實功能性生活自理與社會參與。						
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。						
課程目標		1. 培養自我照顧能力與良好生活習慣。 2. 認識家庭關係與建立自我保護的概念。 3. 建立環境衛生的觀念與技能，提升環境維護能力。						
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		學生於生活中展現適當的自我照顧、社會互動及適應環境的能力。						
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 第七週	21	1. 動物村洗手大賽 2. 為什麼會蛀牙呢	特生 1-sP-16 具備洗手、洗臉、刷牙及使用牙線的技能。	特生 D-sP-4 健康的生 活習慣。	1-1 學生能在口語及肢體提示下完成「手心、手背、手指、指甲」	1. 學生聆聽教師講述繪本內容，認識洗手的重要性與洗手的時機。學生觀看網路影片，認識洗手的步驟，教師示範洗手的動作，並讓學生練習完整的洗手步驟，教師	問答評量 實作評量	繪本、網路影片、牙齒模型

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					的搓手動作，並把雙手泡沫沖洗乾淨。 2-1 學生能從 5 張食物圖卡中，正確選出 3 張含有高糖分、容易導致蛀牙的食物圖卡。 2-2 學生能握持牙刷，在他人協助下完成牙齒外側與內側的刷牙動作，維持至少 1 分鐘。 2-3 學生在每日午餐後，能主動取用漱口杯完成飯後漱口，並將杯子收納至正確位置。	檢視學生洗手的流程。 2. 學生聆聽教師講述繪本內容，認識牙齒保健的重要性以及蛀牙的成因。教師介紹刷牙的工具，學生觀看網路影片認識刷牙的流程，教師利用牙齒模型示範刷牙的方式與注意事項。學生坐在位置上照鏡子練習刷牙，教師檢視學生刷牙的過程是否正確。		
第八週 第十四週	21	1. 這就是我的身體 2. 我的身體我自己決定！	特生 2-sP-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 I-sP-4 身體隱私與界限的認識與保護。 特生 I-sP-5 身體自主	1-1 能正確指認並說出身體的五官（眼、耳、鼻、口）及肢體（頭、	1. 學生聆聽教師講述繪本內容，認識身體隱私部位與界限。學生指認/說出自己身體的隱私部位。觀看網路影片了解保護隱私部位的重要性。	問答評量 指認評量	繪本、網路影片

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				權的維護與尊重。	手、腳) 名稱。 1-2 能正確辨識「衣服與內褲覆蓋處」為不可隨意讓他人觸摸或觀看的隱私部位。 2-1 能區分他人觸摸時「舒服/安全」與「不舒服/不安全」的感覺差異，並能以口語或手勢正確表達感受。	2. 學生聆聽教師講述繪本內容，認識身體自主權的維護與尊重。學生觀看網路影片，了解保護自己的方式。辨識正確與錯誤的肢體互動方式。		
第十五週 第二十一週	21	1. 蚊子軍團來襲！吳猛的滅蚊大作戰 2. 認識清潔用品 3. 芒狗狗 我想幫忙做家事！	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 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。	1-1 能正確指出 3 處可能孳生蚊子的積水容器（如：盆栽底盤、廢輪胎、水桶）。 1-2 能正確指出進行戶外活動的防蚊方式(穿上長袖衣褲、	1. 學生聆聽教師講述繪本內容，認識蚊子帶來的疾病與影響。觀看網路影片認識環境衛生的重要性、居家與戶外防蚊方式以及預防登革熱的作法。 2. 學生聆聽教師介紹教室的清潔用品與用具。學生指出/說出經常使用的清潔用品擺放位置。 3. 學生聆聽教師講述繪本內容，認識清掃工作的重要性。教師示範擦桌子、洗拖	問答評量 實作評量	繪本、網路影片、清潔用品

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				噴防蚊液。) 2-1 學生能辨識 2 種常用清潔劑（如：洗手乳、洗碗精）的標籤圖示，並指出其存放位置。 3-1 學生能使用濕紙巾，完成個人桌面的擦拭，且桌面無明顯髒汙。 3-2 學生能將抹布摺疊成適當大小，完成個人桌面的擦拭，且桌面無明顯髒汙。 3-3 學生能將拖把放入水桶中浸濕，並利用擰乾器完成拖把擰乾的動作。 3-4 學生能	把、洗餐具的方式，學生個別練習，教師檢視學生的工作技巧。		
--	--	--	--	---	-------------------------------------	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					由教室內側 往門口方 向，以「倒 退走」或 「左右來 回」方式完 成指定區域 拖地。 3-5 學生能 在無口頭提 示下，獨立 依照步驟完 成從準備到 收納的完整 洗餐具流 程。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

◎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。

臺南市公立西港區西港國民小學 115 學年度第二學期中年級彈性學習 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)	一、二、三、四年級	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 ☐ 獨立研究 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	從個體自我照顧出發，延伸至家庭與人際保護，最終擴展至環境適應，以落實功能性生活自理與社會參與。							
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。							
課程目標	1. 培養自我照顧能力與良好生活習慣。 2. 認識家庭關係與建立自我保護的概念。 3. 建立環境衛生的觀念與技能，提升環境維護能力。							
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	學生於生活中展現適當的自我照顧、社會互動及適應環境的能力。							
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 第七週	21	1. 我不要戴眼鏡 保護眼睛很重要 2. 哈啾！我感冒了 3. 很好吃啊！為什麼不能吃？	特生 1-sP-6 自我檢視並控制 飲食行為和習慣。 特生 1-sP-20 具備良好的口鼻	特生 D-sP-4 健康的 生活習慣。	1-1 聽完繪本後，能正 確說出 3 個 保護眼睛的 具體行為 (如：光線	1. 學生聆聽教師講述繪本內 容，認識近視的成因以及保 護眼睛的重要性。學生辨識 愛護及傷害眼睛的方式。 2. 學生聆聽教師講述繪本內 容，認識各種感冒的症狀，	問答評量 指認評量	繪本、網路影片

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			衛生習慣。 特生 1-SA-4 遵守有益身體健康的飲食原則，並理解飲食與疾病的關係。		充足、不近距離看螢幕）。 2-1 能正確配戴口罩，確保口罩完整覆蓋口鼻且鼻樑片壓緊。 3-1 能從常見零食與餐點中，正確分類出天然原型食物與高糖/高油加工品。 3-2 能指出/說出 3 個常攝取含糖飲料及油炸物對身體造成的不良影響。	辨識正確與錯誤的生活習慣。 3. 學生聆聽教師講述繪本內容，認識如何建立健康的飲食習慣。學生觀看網路影片認識攝取健康的食物以及提升免疫力的方式。		
第八週 第十四週	21	1. 我知道這時候要說不！ 2. 秘密遊戲：保護身體、強大心靈，壞人永遠不會嫌孩子太小！	特生 2-sP-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 I-SA-5 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。 特生 I-SA-6 家庭暴力的自我保護與求助。	1-1 在模擬情境中，若隱私部位被冒犯，能立即做出大聲呼救或跑向信任的大人（如：老師、家長）之反應。 2-1 能指認	1. 學生聆聽教師講述繪本內容，認識性騷擾、性侵害與性霸凌，學習自我保護及求助的方式。教師演示冒犯學生的隱私部位，學生做出大聲呼救或跑向信任的大人身邊。 2. 觀看網路影片認識家庭暴力。學生指出/說出可求助的對象有誰。	問答評量 指認評量	繪本、網路影片

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					出生活中 3 位可以尋求幫助的信任對象，並在身體不適或遇到危險時能主動告知。		
第十五週 第二十一週	21	1. 如果垃圾越積越多 2. 分好的垃圾去哪兒了？	特生 2-SA-3 落實資源回收與再利用。	特生 F-SP-4 垃圾分類與資源回收。	1-1 觀看圖片後，能說出至少 2 項垃圾堆積對環境帶來的危害（如：異味、病媒蚊孳生）。 2-1 能正確辨識並區分校園與家庭中常見的資源垃圾、一般垃圾與廚餘。 2-2 能正確分辨一般垃圾與資源垃圾，並投入對應的回收桶。 1. 學生聆聽教師講述繪本內容，認識生產大量垃圾對地球的危害與影響。學生看圖指出/說出減少製造垃圾的方式。 2. 學生觀看影片認識一般垃圾、回收垃圾與廚餘。學生看圖辨識一般垃圾、回收垃圾與廚餘。教師教導學生認識回收物的分類，並提供常見的垃圾讓學生進行分類。	問答評量 實作評量	繪本、網路影片、常見的回收物品

◎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。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)