

臺南市公立下營區下營國民中學 115 學年度第一學期特教班七八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	實施年級 (班級組別)	特教班 七/八年級	教學節數	本學期共(63)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input 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 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立研究 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	培養各項獨立的自理能力，養成良好的生活習慣							
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-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-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. 能透過檢視自己儀容、分類收納、清潔環境、整理回收的活動，達成保持個人及環境整潔的目標。 2. 能透過學習正確廚房電器的活動，達成順利料理簡單食材，解決生理基本需求的目標。 3. 培養個人或居家環境清潔的生活處理能力。							
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 type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input 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 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 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	透過觀察與實作展現身心素質與自我精進的素養。							
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 1 週- 第 3 週	9	儀容整潔與個人 衛生習慣	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-19 隨時整理與保持	特生 C-sP- 4 個人清潔 用品的認 識。 特生 C-sP- 5 個人清	1. 學會選擇 適當的清潔 用品。 2. 學會刷 牙、洗臉的 技巧。	1. 認識清潔用品。 2. 實際操作各種清潔方式。	觀察評量 口語評量 實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			儀容整潔。 特生 1-sP-20 具備良好的口鼻 衛生習慣。	潔。 特生 C-sA- 3 簡易儀容 裝扮的技 巧。 特生 D-sP- 4 健康的生 活習慣。				
第 4 週— 第 7 週	12	用餐一級棒 1. 用餐禮儀 2. 餐後整理	特生 1-sP-4 表 現合宜的用餐禮 儀與協助餐後整 理。 特生 1-sA-3 選 擇適宜的用餐場 所與安全的飲食 行為。 特生 1-sP-6 自 我檢視並控制飲 食行為和習慣	特生 A-sP 6 飲食的衛 生習慣 特生 A-sP- 7 用餐前準 備與餐後收 拾的技巧 特生 A-sP 8 用餐禮儀	能表現合宜 的用餐禮儀	[餐前] 1. 學生做出正確的用 餐行為。 2. 學生能指出影 片中不合適的用餐為。 3. 能夠表達自己是否已經吃飽 或是還想再吃。 [用餐時] 1. 坐姿端正，與桌子保持適 當距離。 2. 正確使用餐具， 安靜用餐。 3. 進餐時細嚼 慢嚥。 4. 養成不偏食，不過 量的好習慣。 5. 勿食用掉 落在桌上或地面的食物。 6. 食物如果有異味時，要立 即停止進食，並立刻向老師 反應。 [餐後] 1. 能在餐後 整理用餐環境。 2. 學生能自 行清洗餐盤。 3. 能與同學分 工合作將餐具/ 廚餘桶搬到 廚房。	觀察評量 口語評量 實作評量	
第 8 週— 第 14 週		1. 教室清潔 2. 清洗餐具(個 人餐具+班上公 用餐具) 3. 浴廁清潔與維 護	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	特生 F-sP 2 清潔用品 的認識與使 用。 特生 F-sP 3 清掃工作	1. 提升學生 環境清潔各 項基本技 能。 2. 提升學生 餐具清洗技	1. 選擇正確的清潔工具。 2. 會正確選用清潔劑。 3. 按時 完成個人負責的清潔工作。 4. 中午用完餐後，要負責清 洗個人餐具和輪流練習清洗 班上公用餐具		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			潔用品，並從事簡單的家務清潔工作與資源回收。	的技能。	能。 4. 增進學生教室/浴廁清潔基本工作技能 3. 能如期完成工作			
第 15 週— 第 21 週	14	飲食處理 1	特生 1-sP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 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 特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 特生 A-sA-5 食物的保存方法。	能具備安全飲食能力。	1. 老師準備各樣空包裝空罐，引導學生找出保存期限。 2. 看完影片，老師問學生如何從各項食物外觀判斷食物是否新鮮或損壞。 3. 看超商 DM，引導學生檢視自己平日的飲食習慣，是否營養不均衡。	觀察評量 口語評量 實作評量	

◎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。

臺南市公立下營區下營國民中學 115 學年度第二學期特教班七八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	實施年級 (班級組別)	特教班 七/八年級	教學節數	本學期共(63)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input 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 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立研究 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	培養各項獨立的自理能力，養成良好的生活習慣							
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-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-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. 能透過檢視自己儀容、分類收納、清潔環境、整理回收的活動，達成保持個人及環境整潔的目標。 2. 能透過學習正確廚房電器的活動，達成順利料理簡單食材，解決生理基本需求的目標。 3. 培養個人或居家環境清潔的生活處理能力。							
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 type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input 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 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 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	透過觀察與實作展現身心素質與自我精進的素養。							
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 1 週- 第 7 週	21	環境整潔 A (教室、走廊 清潔打掃) B (廁所、特教 生活教室清潔打 掃)	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	特生 F-sP- 1 環境衛生 的觀念。 特生 F-sP- 2 清潔用品的	1. 提升學生 環境清潔各 項基本技 能。 2. 提升學生 餐具清洗技	1. 透過短片 QA，讓學生了解 環 境整理與維持個人物品整 潔的 重要。 2. 引導學生說出特教辦公室 清潔 工具、清潔劑及其用 途。	觀察評量 口語評量 實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			清潔用品，並從事簡單的家務清潔工作與資源回收。	認識與使用。 特生 F-sP-3 清掃工作的技能。	能。 3. 能如期完成工作	3. 老師示範如何拿掃把拖把畚斗 抹布等。 4. 學生一一操作，老師評分。		
第 8 週— 第 9 週	6	垃圾分類與資源回收	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-4 垃圾分類與資源回收。	1. 能在生活中落實資源回收分類工作。	1. 透過短片 QA，了解資源回收的意義及廢物再利用的概念。 2. 老師拿不同的回收物，學生能正確區分，該放到哪個回收箱 3. 學生在課堂上演練，在掃地時間時進行實際資源回收操作練習。		
第 10 週— 第 14 週	14	整理小達人	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。	特生 F-sA 1 居家物品的擺放與收納。	培養個人生活所需的技能—收納個人物品及公用物品。	1. 學習個人學習資料（學習單／作業簿／通知單／重要文件的分類整理 2. 能將教室內的個人桌面/抽屜/置物櫃收納整理好。 3. 將教室內公共櫃子的物品或書本收納整理。 4. 具備書包的收納和整理技巧。	觀察評量 口語評量 實作評量	
第 15 週— 第 21 週	21	飲食處理 2	特生 1-sA-1 烹調用具使用前能清洗潔淨。 特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。 特生 1-sP-3	特生 A-sP-5 食物的處理。 特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。 特生 A-sP-9 簡易餐食	能具備安全飲食能力。	老師詢問學生家中備餐做家事的是誰，引導學生思考家中是否媽媽或姊姊才能下廚。 2. 老師帶領學生，學習烹調食物前的準備工作。(如認識廚房電器用品) 3. 老師講解微波爐功用、使用禁忌並示範操作微波爐。 4. 學生使用微波爐加熱牛	觀察評量 口語評量 實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等	的製作。 特生 A-SA-1 烹調用具的認識與使用。		奶。 5. 老師示範清潔微波爐，並口頭問學生步驟。 6. 老師講解電鍋原理功用、使用禁忌，並示範操作電鍋。 7. 學生使電鍋蒸包子、地瓜和雞蛋。 8. 老師示範清潔電鍋，並口頭問學生步驟。 9. 挑戰學生回家進廚房自己加熱食物。		
--	--	--	------------------	-------------------------------	--	---	--	--

◎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。