

臺南市公立佳里區佳里國民中學 115 學年度第一學期全年級彈性學習 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)	全年級	教學節數	本學期共(42)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	「身心障礙相關之特殊教育需求領域課程綱要」基於十二年國民基本教育課程綱要總綱之自發、互動與共好的理念，由自主行動、溝通互動與社會參與三大面向，引導學生經由體驗、探索、實踐、省思的學習活動，協助學生學習與發展。 以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景，兼顧個別特殊需求、尊重多元文化與族群差異、關懷弱勢群體，以開展生命主體為起點，透過適性教育，激發學生生命的喜悅與生活的自信，提升學生學習的渴望與創新的勇氣，善盡國民責任並展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好。							
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-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	一、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。 二、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。 三、培養理解與表達的溝通技能，以有效且流暢的溝通方式促進人際互動與社會參與。 四、運用適當的認知與後設認知策略，掌握學習環境與工具，提升正向學習動機與態度，統整各項學習策略以提升學習成效。							
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	生活管理的學習表現包括：自我照顧（特生1）、家庭生活（特生2）、社區參與（特生3）及自我決策（特生4）等四個向度。基於社區係指一群人共同生活的場域，其物理環境可包含學校，故本科目將學校納入社區範疇，並於文中首次出現時以「社區（含學校）」稱之。							
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	10	烘焙專科教室裡	特生 1-P-20 具	特生 III-	1. 能在口頭	1. 能聽取教師口頭提示與操	實作評量	自編教材

↓ 第五週		意外傷害的預防與應變	備良好的口鼻衛生習慣 特生 1-P-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 1-A-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 1-sP-21 辨識及避免食用不潔或遭受汙染的食物。 特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。 特生 1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助。 特生 2-sA-3 落實資源回收與再利用。	P-4 個人清潔用品的認識。 特生 I-P-4 食物的認識。 特生 I-P-5 食物的處理。 特生 IV-P-6 簡易外傷的處理。 特生 VI-P-1 環境衛生的觀念。 特生 VI-P-2 清潔用品的認識與使用。 特生 VI-P-3 清掃工作的技能。 特生 VI-P-4 垃圾分類與資源回收。 特生 VII-P-1 家電用品的認識 特生 VII-P-3 用電安全。 特生 VII-P-4 使用瓦	提示下完成指定的實作課程 2. 能在口頭提示下分辨食物是否乾淨或新鮮 3 能在協助下辨識食物的製造日期與保存期限標示。 4 能在協助下分辨變酸、變質、過期、髒污的食物，拒絕食用、向他人反映或丟棄。 5. 能利用清潔劑及清潔工具（如菜瓜布）洗滌食器，沖洗乾淨。 6. 能說出專任烘焙教室可能出現潛在危險的物品與位置。 7. 會鎖上門窗，且會使用鑰匙開	作示範個人衛生清潔的課程並完成個人衛生清潔實作訓練 2. 能聽取教師口頭提示與操作示範食品衛生清潔的課程並完成食品衛生清潔實作訓練 3. 會在實際操作課程前，穿戴好衛生裝備 4. 會檢查個人手部的衛生並進行清潔整理 5. 能聽取工作事項並完成指定的工作步驟 6. 能將工作環境完成收納，把物品歸位，並會詢問同學或老師物品擺放的正確位置 7. 能與同學小組分工合作，進行實作課程 8. 能分辨食材放廚餘桶或一般垃圾的區別，進行回收或不可回收	口頭問答 觀察評量	
------------------	--	-------------------	--	--	---	--	----------------------	--

				斯及用火安全。	門。 8. 能指認出教室內滅火器的位置。			
第六週 ↓ 第十週	10	烘焙專科教室之衛生照護	特生 1-P-20 具備良好的口鼻衛生習慣 特生 1-P-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 1-A-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 1-sP-21 辨識及避免食用不潔或遭受汙染的食物。 特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。 特生 1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助。 特生 2-sA-3 落實資源回收與再利用。	特生 III-P-4 個人清潔用品的認識。 特生 I-P-4 食物的認識。 特生 I-P-5 食物的處理。 特生 IV-P-6 簡易外傷的處理。 特生 VI-P-1 環境衛生的觀念。 特生 VI-P-2 清潔用品的認識與使用。 特生 VI-P-3 清掃工作的技能。 特生 VI-P-4 垃圾分類與資源回收。 特生 VII-P-1 家電用品的認識	1. 能在口頭提示下完成指定的實作課程 2. 能在口頭提示下分辨食物是否乾淨或新鮮 3 能在協助下辨識食物的製造日期與保存期限標示。 4 能在協助下分辨變酸、變質、過期、髒污的食物，拒絕食用、向他人反映或丟棄。 5. 能利用清潔劑及清潔工具（如菜瓜布）洗滌食器，沖洗乾淨。 6. 能說出專任烘焙教室可能出現潛	1. 能聽取教師口頭提示與操作示範個人衛生清潔的課程並完成個人衛生清潔實作訓練 2. 能聽取教師口頭提示與操作示範食品衛生清潔的課程並完成食品衛生清潔實作訓練 3. 會在實際操作課程前，穿戴好衛生裝備 4. 會檢查個人手部的衛生並進行清潔整理 5. 能聽取工作事項並完成指定的工作步驟 6. 能將工作環境完成收納，把物品歸位，並會詢問同學或老師物品擺放的正確位置 7. 能與同學小組分工合作，進行實作課程 8. 能分辨食材放廚餘桶或一般垃圾的區別，進行回收或不可回收	實作評量 口頭問答 觀察評量	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				特生 VII-P-3 用電安全。 特生 VII-P-4 使用瓦斯及用火安全。	在危險的物品與位置。 7. 會鎖上門窗，且會使用鑰匙開門。 8. 能指認出教室內滅火器的位置。			
第十一週 ↓ 第二十一週	22	家事技能練習-簡易餐點烹飪與烘焙	特生 1-sA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。 特生 1-sA-6 使用適當方式洗濯及晾曬衣物。 特生 1-sA-7 整理及收納個人衣物。 特生 1-sA-9 適時修剪指甲與頭髮。 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	特 A-sP-5 食物的處理 特 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 特 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。 特 A-sA-6 廚房的清洗及收納。 特 B-sP-3 衣物的清潔與收納。 特 F-sP-1 環境衛生的觀念。 特 F-sP-2 清潔用品的認識與使用 特 F-sP-3 清掃工作的技能。	1. 能依照工作流程與步驟在時限內完成指定工作 2 能遵守工作場域的安全規範 3 能完成老師交代的工作 4. 能清楚說出工作的流程 5. 能將指定的物品或是區域收納並清洗乾淨	1. 進行食品及個人衛生安全的課程 2. 能在實作前配戴好個人衛生裝備以進行下一個步驟 3. 能檢查個人手部清潔並對於不足之處進行修正 4. 能依照教師口頭提示及實作示範的流程達到 80%的完成率 5. 能夠與同儕進行小組合作完成工作達到 80%的完成率	實作評量 口頭問答 觀察評量	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			再利用。	特 F-sP-4 垃圾分類與 資源回收。 特 F-sA-2 家電用品的 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。

南市公立佳里區佳里國民中學 115 學年度第二學期全年級彈性學習 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)	全年級	教學節數	本學期共(42)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	「身心障礙相關之特殊教育需求領域課程綱要」基於十二年國民基本教育課程綱要總綱之自發、互動與共好的理念，由自主行動、溝通互動與社會參與三大面向，引導學生經由體驗、探索、實踐、省思的學習活動，協助學生學習與發展。 以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景，兼顧個別特殊需求、尊重多元文化與族群差異、關懷弱勢群體，以開展生命主體為起點，透過適性教育，激發學生生命的喜悅與生活的自信，提升學生學習的渴望與創新的勇氣，善盡國民責任並展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好。				
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-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	一、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。 二、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。 三、培養理解與表達的溝通技能，以有效且流暢的溝通方式促進人際互動與社會參與。 四、運用適當的認知與後設認知策略，掌握學習環境與工具，提升正向學習動機與態度，統整各項學習策略以提升學習成效。				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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		生活管理的學習表現包括：自我照顧（特生1）、家庭生活（特生2）、社區參與（特生3）及自我決策（特生4）等四個向度。基於社區係指一群人共同生活的場域，其物理環境可包含學校，故本科目將學校納入社區範疇，並於文中首次出現時以「社區（含學校）」稱之。							
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 ↓ 第五週	10	烘焙專科教室裡 意外傷害的預防 與應變	特生 1-P-20 具備良好的口鼻衛生習慣 特生 1-P-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 1-A-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 1-sP-21 辨識及避免食用不潔或遭受汙染的食物。 特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。 特生 1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助。 特生 2-sA-3 落	特生 III-P-4 個人清潔用品的認識。 特生 I-P-4 食物的認識。 特生 I-P-5 食物的處理。 特生 IV-P-6 簡易外傷的處理。 特生 VI-P-1 環境衛生的觀念。 特生 VI-P-2 清潔用品的認識與使用。 特生 VI-P-3 清掃工作的技能。	1. 能在口頭提示下完成指定的實作課程 2. 能在口頭提示下分辨食物是否乾淨或新鮮 3 能在協助下辨識食物的製造日期與保存期限標示。 4 能在協助下分辨變酸、變質、過期、髒污的食物，拒絕食用、向他人反映或丟棄。 5. 能利用清潔劑及清潔	1. 能聽取教師口頭提示與操作示範個人衛生清潔的課程並完成個人衛生清潔實作訓練 2. 能聽取教師口頭提示與操作示範食品衛生清潔的課程並完成食品衛生清潔實作訓練 3. 會在實際操作課程前，穿戴好衛生裝備 4. 會檢查個人手部的衛生並進行清潔整理 5. 能聽取工作事項並完成指定的工作步驟 6. 能將工作環境完成收納，把物品歸位，並會詢問同學或老師物品擺放的正確位置 7. 能與同學小組分工合作，進行實作課程 8. 能分辨食材放廚餘桶或一般垃圾的區別，進行回收或不可回收	實作評量 口頭問答 觀察評量	自編教材	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			實資源回收與再利用。	特生 VI-P-4 垃圾分類與資源回收。 特生 VII-P-1 家電用品的認識 特生 VII-P-3 用電安全。 特生 VII-P-4 使用瓦斯及用火安全。	工具（如菜瓜布）洗滌食器，沖洗乾淨。 6. 能說出專任烘焙教室可能出現潛在危險的物品與位置。 7. 會鎖上門窗，且會使用鑰匙開門。 8. 能指認出教室內滅火器的位置。			
第六週 ↓ 第十週	10	烘焙專科教室之衛生照護	特生 1-P-20 具備良好的口鼻衛生習慣 特生 1-P-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 1-A-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 1-sP-21 辨識及避免食用不潔或遭受汙染的食物。 特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。	特生 III-P-4 個人清潔用品的認識。 特生 I-P-4 食物的認識。 特生 I-P-5 食物的處理。 特生 IV-P-6 簡易外傷的處理。 特生 VI-P-1 環境衛生的觀念。 特生 VI-P-2 清潔用品	1. 能在口頭提示下完成指定的實作課程 2. 能在口頭提示下分辨食物是否乾淨或新鮮 3 能在協助下辨識食物的製造日期與保存期限標示。 4 能在協助下分辨變酸、變質、過期、髒污的食物，拒	1. 能聽取教師口頭提示與操作示範個人衛生清潔的課程並完成個人衛生清潔實作訓練 2. 能聽取教師口頭提示與操作示範食品衛生清潔的課程並完成食品衛生清潔實作訓練 3. 會在實際操作課程前，穿戴好衛生裝備 4. 會檢查個人手部的衛生並進行清潔整理 5. 能聽取工作事項並完成指定的工作步驟 6. 能將工作環境完成收納，把物品歸位，並會詢問同學或老師物品擺放的正確位置 7. 能與同學小組分工合作，	實作評量 口頭問答 觀察評量	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特生 1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助。 特生 2-sA-3 落實資源回收與再利用。	的認識與使用。 特生 VI-P-3 清掃工作的技能。 特生 VI-P-4 垃圾分類與資源回收。 特生 VII-P-1 家電用品的認識 特生 VII-P-3 用電安全。 特生 VII-P-4 使用瓦斯及用火安全。	絕食用、向他人反映或丟棄。 5. 能利用清潔劑及清潔工具（如菜瓜布）洗滌食器，沖洗乾淨。 6. 能說出專任烘焙教室可能出現潛在危險的物品與位置。 7. 會鎖上門窗，且會使用鑰匙開門。 8. 能指認出教室內滅火器的位置。	進行實作課程 8. 能分辨食材放廚餘桶或一般垃圾的區別，進行回收或不可回收		
第十一週 ↓ 第二十一週	22	家事技能練習-簡易餐點烹飪與烘焙	特生 1-sA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。 特生 1-sA-6 使用適當方式洗濯及晾曬衣物。 特生 1-sA-7 整理及收納個人	特 A-sP-5 食物的處理 特 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 特 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。 特 A-sA-6 廚房的清洗及收納。	1. 能依照工作流程與步驟在時限內完成指定工作 2 能遵守工作場域的安全規範 3 能完成老師交代的工作 4. 能清楚說出工作的流	1. 進行食品及個人衛生安全的課程 2. 能在實作前配戴好個人衛生裝備以進行下一個步驟 3. 能檢查個人手部清潔並對於不足之處進行修正 4. 能依照教師口頭提示及實作示範的流程達到 80%的完成率 5. 能夠與同儕進行小組合作完成工作達到 80%的完成率	實作評量 口頭問答 觀察評量	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			衣物。 特生 1-sA-9 適時修剪指甲與頭髮。 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 B-sP-3 衣物的清潔與收納。 特 F-sP-1 環境衛生的觀念。 特 F-sP-2 清潔用品的認識與使用 特 F-sP-3 清掃工作的技能。 特 F-sP-4 垃圾分類與資源回收。 特 F-sA-2 家電用品的清潔	程 5. 能將指定的物品或是區域收納並清洗乾淨		
--	--	--	--	--	----------------------------	--	--

◎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。