

臺南市立安南區土城高中國中部 115 學年度第一學期七、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)	七、八年級	教學節數	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	藉由課程實作進行，培養個人及居家環境清潔能力與安全維護、參與休閒活動等居家生活處理能力，融入家庭、學校與社區生活，表現自我決策的態度與行為，增進獨立生活技能與適應社會環境。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	P-A1 具備個人生活自理能力，建立良好的生活習慣，參與家庭活動、探索個人休閒興趣，並於生活中開始生涯覺知與探索，對自身事務展現尋求協助、表達想法、選擇與決定的行為。 P-A3 面對生活自理各項事務，具備設定目標、作選擇與決定、執行等能力。 P-B2 透過各類科技、資訊或媒體，獲得生活自理所需的相關知識和技能。 P-C1 理解與遵守個人生活自理之規範與禮儀，並展現自我管理、自我調整的能力，以增加責任感與團體意識。							
課程目標	1. 加強個人生活適應能力，做好個人健康管理 2. 能維護居家空間的清潔與美觀，提升居住品質 3. 能依照自己的能力，自我管理、自我要求，提升個人表現水準							
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	口頭評量、實作評量、觀察評量							
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
第一週 至	4	自我照顧與保護	特生 2-sP-14 接受自己的性別氣	特生 D-sP-7 社區醫療資	1. 認識社區中常見的公共資源-公園、	1. 認識警察局、派出所、消防局、公園、	口頭評量 實作評量	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第四週			質，保護自己並尊重他人的身體自主權。 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 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 3-sP-6 能描述自己所在的位置。	源的認識 特生 I-sP-4 身體隱私與界限的認識與保護。 特生 I-sP-5 身體自主權的維護與尊重。 特生 I-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。	派出所、消防局、診所、醫院、區公所。 2. 認識性騷擾、性侵害。 3. 認識身體自主權與界限。 4. 練習拒絕、接受被拒絕並學習設身處地的同理心。 5. 自我檢視行為是否造成對方的困擾。 6. 學習自我控制技巧。	診所、醫院、區公所，並知道位置及功用。 2. 知道報案專線 110、119。 3. 建立性別平等觀念。 4. 認識男女身體界線及自主權。 5. 認識性騷擾、性侵害。 6. 練習拒絕的方式。 7. 練習被拒絕並學習設身處地的同理心。 8. 學習自我控制技巧，增進自我控制力。	觀察評量	
第五週至第八週	4	管理我的身體健康	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-26 表現規律的生活習慣與作息，從事適當的運動與休閒。 特生 1-sA-16 養成良好的運動與休閒習慣。 特生 2-sA-5 從事安全的個人和家庭休閒活動。	特生 D-sP-1 身體器官與功能的認識。 特生 D-sP-4 健康的生活習慣。 特生 D-sP-7 社區醫療資源的認識。 特生 D-sA-3 就醫知能。 特生 H-sP-1 休閒活動的認識。	1. 能了解健康體位的定義與重要性。 2. 能檢視自我的身體 BMI、睡眠、運動習慣 3. 能夠了解並改善自己的生活習慣 4. 能夠建立運動習慣（一週 2 次） 5. 能在協助下至診所或醫院就醫。	1. 健康體位與自我檢視。 2. 建立良好的生活習慣。 3. 建立運動習慣。 4. 知道身體不適要表達就醫需求或就醫 5. 學習寫資本資料表（初診單）	口頭評量 紙筆評量 實作評量 觀察評量	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第九週 至 第二十一 週	13	分擔家事	特生 2-sP-1 妥善保管個人財物並避免遺失。 特生2-sP-3使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。 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。 特生F-sA-1居家物品的擺放與收納。 特生F-sA-2家電用品的清潔。	1. 能定期完成分配的清潔工作，並維持物品擺放秩序。 2. 知道垃圾與環境衛生的關係。 3. 認識垃圾分類與處理方式。	1. 物歸原位。 2. 清掃工作-抹布使用與清潔。 3. 清掃工作-掃把使用與清潔。 4. 清掃工作-拖把使用與清潔。 5. 清掃工作-水槽刷洗。 6. 垃圾的分類-一般垃圾。 7. 垃圾的分類與回收-回收垃圾及清洗分類。 8. 家電用品清潔與歸位。	口頭評量 實作評量 觀察評量	自編學習單
-----------------------	----	------	---	--	---	--	----------------------	-------

◎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。

臺南市立安南區土城高中國中部 115 學年度第二學期七、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)	七、八年級	教學節數	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	藉由課程實作進行，培養個人及居家環境清潔能力與安全維護、參與休閒活動等居家生活處理能力，融入家庭、學校與社區生活，表現自我決策的態度與行為，增進獨立生活技能與適應社會環境。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	P-A1 具備個人生活自理能力，建立良好的生活習慣，參與家庭活動、探索個人休閒興趣，並於生活中開始生涯覺知與探索，對自身事務展現尋求協助、表達想法、選擇與決定的行為。 P-A3 面對生活自理各項事務，具備設定目標、作選擇與決定、執行等能力。 P-B2 透過各類科技、資訊或媒體，獲得生活自理所需的相關知識和技能。 P-C1 理解與遵守個人生活自理之規範與禮儀，並展現自我管理、自我調整的能力，以增加責任感與團體意識。							
課程目標	1. 加強個人生活適應能力，做好個人健康管理 2. 能維護居家空間的清潔與美觀，提升居住品質 3. 能依照自己的能力，自我管理、自我要求，提升個人表現水準							
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	口頭評量、實作評量、觀察評量							
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
第一週 至	12	居家環境空間- 廚房	特生 1-sP-3 食 用前進行洗滌、	特生 A-sP-5 食物的處	1. 能打開包裝食品食用 (如：能扭開、撕開、	1. 廚房清潔與維護 2. 廚房器具應用-刨	口頭評量 實作評量	自編學習單

第十二週			剝皮或打開包裝等。 特生 1-sP-4 表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。 特生 1-sP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 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 2-sP-3 使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。	理。 特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。 特生 A-sP-9 簡易餐食的製作。 特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sA-2 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sA-4 食物的烹調方式。 特生 A-sA-6 廚房的清洗及收納。	剪刀剪開、開罐器開瓶等)。 2. 能完成飲食前的簡單處理(如：清洗蔬果、餐具，拆包裝、擺置碗筷等)。 3. 能表現使用烹調用具之行為(如：在切割、烹調食物前能雙手消毒或洗淨擦乾、烹調完成後能主動清潔整理等)。 4. 能知道食品加熱方式並使用現有的方式進行加熱。 5. 能安全使用個人及家中器具、電器。 6. 能用熱水瓶/快煮壺燒開水。 7. 能用開水沖泡簡易餐食(如沖泡速食、麥片、泡麵等)。 8. 能完成用餐後的處理(如收拾剩菜剩飯、洗碗筷、收拾桌面、歸位桌椅等)。 9. 能在飢餓時烹調簡易餐食(如：煮泡麵、處理罐頭食品等)。	刀器、水果刀、剪刀、開瓶器、磅秤 3. 食物保存期限 4. 食物食用前處理 5. 食物烹調前處理 6. 認識食品加熱方式-隔水加熱、電器加熱、瓦斯爐加熱，並實作隔水加熱食物 7. 用電安全 8. 廚房家電應用-熱水壺 9. 廚房家電應用-電鍋 10. 用餐後的清潔與復位	觀察評量	
第十三週 至 第廿一週	9	穿著得體又漂亮	特生 1-sP-8 維持衣著整潔，並每日換洗貼身衣	特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。	1. 能選用適合自己的衣服尺寸。 2. 能依據衣物材質保管衣	1. 認識三圍、尺碼，選擇適合自己身形大小的衣褲。	口頭評量 實作評量 觀察評量	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			物。 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-11 分類衣物並收納保管。 特生 1-sA-7 整理及收納個人衣物。 特生 1-sA-8 檢查衣物破損情形並加以處理。	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。	物（折疊、吊掛）。 3. 能根據場合（運動、外出、居家）選擇衣著。 4. 能根據衣物材質選擇清潔方式。 5. 能檢查衣物破損情形尋求協助縫補。	2. 衣物收納整理基本能力-打結、對齊、收折。 3. 衣物收納-摺疊與吊掛。 4. 不同場合的穿著打扮。 5. 認識常見衣物清潔標示 6. 衣物清潔(手洗)。 7. 選擇適合自己的衣著、飾品。 8. 整理自己儀容保持整潔乾淨。 9. 衣物破損的處理(簡易縫紉)。		
--	--	--	--	---	---	---	--	--

◎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。