

臺南市公立永康區永康國民中學 115 學年度第一學期八年級彈性學習 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)	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	讓特殊需求學生能學習在生活中自我管理，以期有更好的能力參與社區生活完全融入社會。				
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-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解 決生活及生命議題。 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-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、 認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 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。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。				
課程目標	1. 加強生活適應能力，做好個人健康管理，重視生理與心理衛生。 2. 管理個人生活品質，熟練各項生活技能，為個人獨立生活做準備。 3. 熟悉公共資源，了解社會規範，增進社區參與之能力。				
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	1. 課堂表現 2. 上台發表 3. 學習單撰寫表現 4. 學習活動檢核表				

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	7	個人衛生與清潔	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-18 具備洗髮、梳髮、整髮的技能。 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 1-sA-9 適時修剪指甲與頭髮。 特生 1-sA-10 處理青春期的身體變化及性需求。	特生 C-sP-5 個人清潔。 特生 C-sA-1 青春期的清潔衛生。 特生 C-sA-3 簡易儀容裝扮的技巧。	1. 從課程中學習正確衛生與清潔技巧。 2. 能了解青春期身心理改變，並學習自我清潔。 3. 能時常檢視自己的服裝儀容，保持乾淨衛生。	1. 個人清潔的技巧 (1)洗手與修剪指甲 (2)洗臉與良好口鼻衛生習慣 (3)刷牙及使用牙線 2. 青春期的衛生 (1)認識青春期的變化 (2)青春期的清潔衛生 3. 儀容裝扮技巧 (1)整理與保持儀容整潔 (2)梳理頭髮技巧 (3)服裝搭配技巧	實作評量	自編自選教材
第八週 第十四週	7	健康管理	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 1-sA-12 表現疾病預防的健康行為。 特生 1-sA-13 描述	特生 D-sP-3 常見疾病的預防與處理。 特生 D-sP-6 簡易外傷的處理。 特生 D-sP-7 社區醫療資源的認識。 特生 D-sA-2 簡易急救措	1. 能擁有新冠肺炎與常見疾病的衛教知識，並能練習正確表達出不舒服的症狀。 2. 能使用急救箱處理簡易外傷，遇到緊急救護時能正確處理。	1. 常見疾病的預防與處理 (1)新冠肺炎的衛教 (2)認識常見疾病 (3)正確表達不適症狀 2. 簡易外傷的處理與急救措施 (1)認識急救箱 (2)簡易外傷的處理 (3)緊急救護 3. 社區醫療資源的認識	實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			受傷害的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-15 熟悉社區醫療資源並能自行就醫。	施。 特生 D-sA-3 就醫知能。 特生 D-sA-5 社區醫療資源的運用。	3. 能配對出疾病與科別，並能運用社區醫療資源。	與運用 (1)認識各種疾病科別 (2)認識社區醫療資源 (3)掛號與就醫流程		
第十五週 第廿一週	7	自我保護	特生 2-sP-13 區辨隱私的場所和行為，並維護自己和家人的隱私權。 特生 2-sP-14 接受自己的性別氣質，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 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。 特生 I-sP-7 家庭暴力的認識。 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. 從課程中學習維護自己的隱私權，並能保護與尊重身體自主權。 2. 從課程中辨識家庭暴力、性騷擾、性侵害與性霸凌等行為，並能學習自我保護與求救。	1. 身體自主 (1)身體隱私與界限的認識與保護 (2)身體自主權的維護與尊重 2. 自我保護 (1)性騷擾、性侵害與性霸凌的認識 (2)性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求救 (3)家庭暴力的認識 (4)家庭暴力的自我保護與求救	實作評量	自編自選教材

◎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。

臺南市公立永康區永康國民中學 115 學年度第二學期八年級彈性學習 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)	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	讓特殊需求學生能學習在生活中自我管理，以期有更好的能力參與社區生活完全融入社會。				
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-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解 決生活及生命議題。 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-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、 認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 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。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。				
課程目標	1. 加強生活適應能力，做好個人健康管理，重視生理與心理衛生。 2. 管理住家生活品質，熟練各項生活技能，為個人獨立生活做準備。 3. 熟悉公共資源，了解社會規範，增進社區參與之能力。				
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	1. 課堂表現 2. 上台發表 3. 學習單撰寫表現 4. 學習活動檢核表				

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	7	衣物穿著與照料	特生 1-sP-8 維持衣著整潔，並每日換洗貼身衣物。 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-6 使用適當方式洗濯及晾曬衣物。 特生 1-sA-8 檢查衣物破損情形並加以處理。	特生 B-sP2 衣物的認識。 特生 B-sP3 衣物的清潔與收納。 特生 B-sA2 服裝禮儀。	1. 從課程中認識衣物種類，學習清潔、收納衣物，並能處理破損衣物。 2. 從課程中學習基本服裝禮儀技巧。	1. 衣物的認識、清潔與收納 (1)認識衣標 (2)認識洗衣機功能 (3)手洗衣物 (4)晾曬與摺疊衣物 (5)使用熨斗整燙衣物 (6)簡易縫紉技巧 2. 服裝禮儀 (1)保持衣著整潔 (2)更換衣物的場所 (3)選擇適合的衣著	實作評量	自編自選教材
第八週 第十四週	7	環境衛生	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-sP2 清潔用品的認識與使用。 特生 F-sP3 清掃工作的技能。 特生 F-sP4 垃圾分類與資源回收。 特生 F-sA2	1. 從課程中學習清潔打掃技能 2. 從課程中學習垃圾處理技巧	1. 清潔打掃 (1)清潔用品的認識與使用 (2)清潔工作的技能 (3)家電用品的清潔 2. 垃圾處理 (1)垃圾的分類 (2)資源回收技巧 (3)學習垃圾處理與分類技能	實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				家電用品的清潔。				
第十五週 第廿一週	7	飲食處理	特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。 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 A-sP9 簡易餐食的製作。 特生 A-sA1 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sA2 食物烹調前的處理。 特生 A-sA4 食物的烹調方式。 特生 A-sA6 廚房的清洗及收納。	1. 學習簡易餐食的製作，並能正確使用與清潔烹調用具。	1. 食物製備 (1)使用瓦斯爐製作簡易餐點 (2)使用小烤箱製作簡易餐點 (3)使用鬆餅機製作簡易餐點 (4)使用果汁機製作簡易餐點	實作評量	自編自選教材

◎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。