

臺南市公立東區大同國民小學 115 學年度第 1 學期三、四年級彈性學習 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	我會照顧好自己	實施年級 (班級組別)	三四年級	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	以學生生活情境為核心，透過家庭、學校與社區三種常見環境中的實際問題，引導學生學習觀察情境並思考合宜的解決方式。透過反覆練習與提示引導，提升學生在不同場域中的自我照顧能力與應變能力，並逐步提升社會適應能力，使其能將所學類化至日常生活中，減少依賴他人，增進自我解決問題的信心與能力。							
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。							
課程目標	1. 具備日常自我照顧的技能。 2. 培養維護居家衛生及安全的能力。 3. 展現自我選擇和決定的行為。							
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	1-1 解決如廁需求並練習身體清潔技巧。 1-2 準備用餐餐具並清洗食材。 2-1 打掃生活居家環境。							
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 1-7 週	14	衛生好習慣	特生 1-sP-12 覺察並表達如廁需求，能自行或由他人協助前往廁	特生 C-sP-1 如廁技巧。 特生 C-sP-	1. 主動以完整語句表達自己的如廁需求。	1. 在教室模擬情境中學習以完整語句表達如廁需求，例如：我要去上廁所。 2. 練習利用鏡子整理個人衣	問答評量 觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			所。 特生 1-sP-17 完整清潔身體各部位。	3 身體的清潔方式。 特生 C-sP-4 個人清潔用品的認識。	2. 在如廁後自行照鏡子檢查衣物是否有整理好。 3. 聆聽清潔情境，拿取相對應的清潔用品。 4. 在情境演練下，利用教具肥皂塗抹身體(從脖子到腳)。	物，將衣服整理平整。 3. 認識洗澡需要的三大清潔用品:洗面乳、洗髮乳、沐浴乳/肥皂。 4. 依照步驟練習使用教具肥皂塗抹身體。		
第 8-14 週	14	我會準備食物	特生 1-sP-2 使用適當的餐具進食。 特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。	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。	1. 依照食物選擇合宜的餐具。 2. 用手搓洗水果表面。 3. 以拉、撕的方式打開不同的食物包裝袋。	1. 認識湯匙、筷子、叉子的使用時機。 2. 依照步驟練習搓洗常見水果，例如:蘋果、芭樂、橘子等。 3. 練習拆開不同的餅乾包裝袋。	問答評量 觀察評量 實作評量	自編自選教材
第 15-21 週	14	教室清潔小達人	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。	特生 F-sP-3 清掃工作的技能。	1. 使用掃把和掃帚清掃教室地板。 2. 使用傳統拖把清掃教室地板。 3. 將使用過後的抹布清洗乾淨。	1. 依照步驟練習掃把和掃帚的使用技巧。 2. 依照步驟練習拖把的使用技巧。 3. 依照步驟練習抹布的使用技巧。	問答評量 觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

◎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。

臺南市公立東區大同國民小學 115 學年度第 2 學期三、四年級彈性學習 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	我會照顧好自己	實施年級 (班級組別)	三四年級	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	以學生生活情境為核心，透過家庭、學校與社區三種常見環境中的實際問題，引導學生學習觀察情境並思考合宜的解決方式。透過反覆練習與提示引導，提升學生在不同場域中的自我照顧能力與應變能力，並逐步提升社會適應能力，使其能將所學類化至日常生活中，減少依賴他人，增進自我解決問題的信心與能力。							
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。							
課程目標	1. 具備日常自我照顧的技能。 2. 培養維護居家衛生及安全的能力。 3. 展現自我選擇和決定的行為。							
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	2-2 說出家電的安全使用方式。 1-3 依照步驟完成衣物的收納。 3-1 解決生活中的常見問題。							
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 1-7 週	14	安全使用小家電	特生 2-sP-8 安全使用個人及家	特生 G-sP-1 家電用品	1. 說出常用家電的使用	1. 認識家中常見的電器設備及使用情境。	問答評量 觀察評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			中物品或家電。	的認識。	用途。 2. 依照步驟使用電鍋蒸食物。 3. 在危險情境的模擬情境中，主動向他人尋求協助。	2. 認識常見電器可能出現的危險情境並學習如何求救。 3. 練習使用電鍋烹飪食物。	實作評量	
第 8-14 週	14	我的衣櫃整理課	特生 1-sP-11 分類衣物並收納保管。	特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。	1. 按照步驟將上衣收納整齊。 2. 按照步驟將褲子收納整齊。 3. 將常見衣飾分類為春夏衣物及秋冬衣物。	1. 依照步驟練習摺衣服。 2. 依照步驟練習折褲子。 3. 依照天氣將衣物分類為春夏衣物(短袖短褲)及秋冬衣物(長袖長褲)。	問答評量 觀察評量 實作評量	自編自選教材
第 15-21 週	14	問題解決小高手	特生 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境。	特生 K-sP-4 社區危險情境的辨識與防範	1. 觀察家庭情境問題，說出合宜的問題解決方式。 2. 觀察學校情境問題，說出合宜的問題解決方式。 3. 觀察社區情境問題，說出合宜的問題解決方	1. 認識家中容易出現的危險情境並學習應對技巧。 2. 認識學校容易出現的危險情境並學習應對技巧。 3. 認識社區容易出現的危險情境並學習應對技巧。	問答評量 觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					式。			
--	--	--	--	--	----	--	--	--

- ◎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。