

臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 115 學年度第一學期五年級彈性學習 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)	五年級	教學節數	本學期共(84)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	透過對日常生活中常見事務的理解，提升學生面對未來的生活適應能力。							
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。							
課程目標	1. 能完成個人和班級的餐前準備和餐後整潔工作，並解決在用餐過程中的突發狀況。 2. 能以適當方式表達生理需求，並精熟相關技巧。 3. 能認識掃地用具，並使用掃地用具將地板清潔乾淨。 4. 能認識沐浴用品，了解洗臉和洗澡的時機點、清洗步驟與重點，並將臉和身體清潔乾淨。							
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. 問答與口頭發表 2. 實作評量 3. 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~ 二十一週 8/31~1/20	21 (每週 1	單元一： 【用餐衛生 好禮儀】 活動 1：	特生 1-sP-4 表現合宜的用餐 禮儀與協助餐後 整理。	特生 A-sP-7 餐前準備 與餐後收 拾的技巧	1. 能獨立完 成個人及 班級餐前 準備工作	1. 聽到「準備吃飯」，執行 洗手→準備自己餐具→放 置班級餐桶餐具→排隊依 自己食量盛飯的工作。	1. 問答與口 頭發表 2. 實作評量 3. 觀察評量	餐前準備與餐 後整潔相關用 具

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

	節)	餐前準備 活動 2： 用餐禮儀 活動 3： 餐後整潔	特生 1-sP-6 自我檢視並控制 飲食行為和習 慣。 特生 1-sP-16 具備洗手、洗 臉、刷牙及使用 牙線的技能。	特生 A-sP-8 用餐禮儀	2. 能獨立即 時反應用 餐時的突 發狀況。 3. 能獨立使 用塑膠袋 打包水果 4. 能獨立完 成個人及 班級餐後 整潔工作	2. 用餐中遇到突發狀況能簡 短描述情形，尋求協助。 3. 若午餐有水果，練習把水 果裝進塑膠袋，並將塑膠 袋打結。 4. 吃完飯，執行收自己餐具 →刷牙→洗抹布→擦桌子 →收洗班級餐桶餐具→把 餐具放進烘碗機→開啟與 設定烘碗機工作。		
第一~ 二十一週 8/31~1/20	21 (每 週 1 節)	單元二： 【我會大聲說】 活動 1： 如廁需求 活動 2： 協助需求	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 廁所。 特生 1-sP-14 精熟如廁技巧， 如攜帶衛生紙、 穿脫褲子、擦拭 沖水、洗手等。	特生 C-sP-1 如廁技巧。	1. 有尿意或 便意時， 能以口語 或指認圖 示表達如 廁需求。 2. 上廁所能 將褲子褪 至膝蓋處 3. 能完成廁 後清潔及 衛生工作	1. 透過影片或圖片說明感到 尿意或便意時，要立刻說 「上廁所」、「尿尿」、 「大便」或指認圖片來表達 如廁需求。 2. 上廁所時練習將褲子褪至 膝蓋處而褲管不落地。 3. 練習廁後清潔擦拭的動 作。 4. 穿上褲子後，練習先按沖 水鈕再洗手。 5. 依照洗手七步驟練習洗手 6. 透過影片或圖片說明在學 校可能遇到哪些需要幫忙 的狀況(如：水壺沒水要 裝水、擦鼻涕時卻沒帶衛 生紙…等)，並在引導下 練習說「請幫忙……」或 指認示意幫忙的圖片來表 達需求。	1. 實作評量 2. 觀察評量	1. 尿意、便意的 圖片和影片。 2. 如廁步驟流程 圖。 3. 洗手步驟口訣 及流程圖。 4. 學校生活常見 狀況情境的圖 片和影片。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第一~ 二十一週 8/31~1/20	21 (每週 1 節)	單元三： 【掃地小達人】 活動 1： 認識掃地用具 活動 2： 掃！掃！掃！	特生 2-sP-6 維持個人物品與 環境的整齊清 潔。	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。	1. 能獨立使 用掃把和 畚斗把地 板掃乾淨 2. 能獨立使 用吸塵器 把地板吸 乾	1. 依照掃地口訣「拿掃把、 掃直線、在一起、掃進 去」口訣練習掃地。 2. 依照吸塵器吸地口訣「插 插頭、手拿管、按開關、	1. 問答與口 頭發表 2. 實作評量 3. 觀察評量	1. 掃地用具和 吸塵器。 2. 掃地口訣的 影片和圖 片。 3. 吸塵器吸地 口訣的影片 和圖片。
第一~ 二十一週 8/31~1/20	21 (每週 1 節)	單元四： 【洗澡小高手】 活動 1： 認識沐浴用品 活動 2： 我會洗澡 活動 3： 我會洗頭	特生 1-sP-17 完整清潔身體各 部位。 特生 1-sP-18 具備洗髮、梳 髮、整髮的技 能。	特生 C-sP-3 身體的清 潔方式。 特生 C-sP-4 個人清潔 用品的認 識。 特生 C-sP-5 個人清潔	1. 能依瓶罐 標示說出 其用途與 清洗方式 2. 能依頭髮 狀態判斷 是否該洗 頭。 3. 能獨立依 照洗頭、 洗臉和洗 澡的步驟 口訣練習 動作。	1. 從沐浴乳、洗面乳和洗髮 精三瓶罐中說出它們各自 的使用方式與身體部位。 2. 練習判斷頭髮的狀態決定 當天清洗臉和身體前是否 洗頭。 3. 依照洗頭、洗臉和洗身體 的口訣依序練習動作。	1. 問答與口 頭發表 2. 實作評量 3. 觀察評量	1. 各式沐浴用 品。 2. 洗頭步驟口 訣的影片和 圖片。 3. 洗臉步驟口 訣的影片和 圖片。 4. 洗身體步驟 口訣的影片 和圖片。

◎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。

臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 115 學年度第二學期五年級彈性學習 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)	五年級	教學節數	本學期共(84)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	透過對日常生活中常見事務的理解，提升學生面對未來的生活適應能力。							
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。							
課程目標	1. 能完成個人和班級的餐前準備和餐後整潔工作，並解決在用餐過程中的突發狀況。 2. 能以適當方式表達生理需求，並精熟相關技巧。 3. 能依照貝氏刷牙法將牙齒刷乾淨，並完成刷牙流程。 4. 能認識常見的消費場所，且能使用紙鈔、錢幣和計算機結帳購物，並解決購物時的突發狀況。							
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. 問答與口頭發表 2. 實作評量 3. 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~ 二十一週 2/11~6/12	21 (每週 1	單元一： 【用餐衛生 好禮儀】 活動 1：	特生 1-sP-4 表現合宜的用餐 禮儀與協助餐後 整理。	特生 A-sP-7 餐前準備 與餐後收 拾的技巧	1. 能獨立完 成個人及 班級餐前 準備工作	1. 聽到「準備吃飯」，執行 洗手→準備自己餐具→放 置班級餐桶餐具→排隊依 自己食量盛飯的工作。	1. 問答與口 頭發表 2. 實作評量 3. 觀察評量	餐前準備與餐 後整潔相關用 具

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

	節)	餐前準備 活動 2： 用餐禮儀 活動 3： 餐後整潔	特生 1-sP-6 自我檢視並控制 飲食行為和習 慣。 特生 1-sP-16 具備洗手、洗 臉、刷牙及使用 牙線的技能。	特生 A-sP-8 用餐禮儀	2. 能獨立即 時反應用 餐時的突 發狀況。 3. 能獨立使 用塑膠袋 打包水果 4. 能獨立完 成個人及 班級餐後 整潔工作	2. 用餐中遇到突發狀況能簡 短描述情形，尋求協助。 3. 若午餐有水果，練習把水 果裝進塑膠袋，並將塑膠 袋打結。 4. 吃完飯，執行收自己餐具 →刷牙→洗抹布→擦桌子 →收洗班級餐桶餐具→把 餐具放進烘碗機→開啟與 設定烘碗機工作。		
第一~ 二十一週 2/11~6/12	21 (每 週 1 節)	單元二： 【我會大聲說】 活動 1： 如廁需求 活動 2： 協助需求	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 廁所。 特生 1-sP-14 精熟如廁技巧， 如攜帶衛生紙、 穿脫褲子、擦拭 沖水、洗手等。	特生 C-sP-1 如廁技巧。	1. 有尿意或 便意時， 能以口語 或指認圖 示表達如 廁需求。 2. 上廁所能 將褲子褪 至膝蓋處 3. 能完成廁 後清潔及 衛生工作	1. 透過影片或圖片說明感到 尿意或便意時，要立刻說 「上廁所」、「尿尿」、 「大便」或指認圖片來表達 如廁需求。 2. 上廁所時練習將褲子褪至 膝蓋處而褲管不落地。 3. 練習廁後清潔擦拭的動 作。 4. 穿上褲子後，練習先按沖 水鈕再洗手。 5. 依照洗手七步驟練習洗手 6. 透過影片或圖片說明在學 校可能遇到哪些需要幫忙 的狀況(如：水壺沒水要 裝水、擦鼻涕時卻沒帶衛 生紙…等)，並在引導下 練習說「請幫忙……」或 指認示意幫忙的圖片來表 達需求。	1. 實作評量 2. 觀察評量	1. 尿意、便意的 圖片和影片。 2. 如廁步驟流程 圖。 3. 洗手步驟口訣 及流程圖。 4. 學校生活常見 狀況情境的圖 片和影片。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第一~ 二十一週 2/11~6/12	21 (每週 1 節)	單元三： 【刷牙小高手】 活動 1： 我會刷牙	特生 1-sP-16 具備洗手、洗 臉、刷牙及使用 牙線的技能。	特生 C-sP-3 身體的清潔 方式	能在提示下 依照刷牙六 口訣完成刷 牙	1. 透過示範、影片及圖片學 習刷牙的流程(水杯裝半 杯水→拿牙刷，擠牙膏→ 刷牙→漱口→洗牙刷和水 杯→收拾)，並實際演練。 2. 透過示範、影片和圖片學 習貝氏刷牙法清潔牙齒， 並在提示下實際演練。	1. 實作評量 2. 觀察評量	1. 刷牙流程影片 與圖片。 2. 貝氏刷牙法影 片和步驟圖。
第一~ 二十一週 2/11~6/12	21 (每週 1 節)	單元四： 【購物我最行】 活動 1： 認識消費場所 活動 2： 我會付足夠的錢 活動 3： 有禮貌的消費者	特生 3-sP-4 認識消費場所及 完成消費行為	特生 E-sP-2 金錢的概念。 特生 E-sP-4 消費與儲 蓄。 特生 E-sP-6 金融機構 的認識。	1. 能說出並 分辨可購 買物品的 場所。 2. 能獨立使 用錢幣或 紙鈔付足 夠的錢。 3. 能獨立使 用計算機 計算消費 總價與找 回金額。 4. 當遇到問 題時，能 有禮貌地 請教店員	1. 透過影片、圖片了解並分 辨常見的消費場所。 2. 在模擬消費情境中，選取 想購買的物品並使用 1、 5、10、50 元硬幣和 100 元鈔票付足夠的錢，並用 計算機計算且點數找回的 金額是否正確。 3. 在實際消費情境中，選取 想購買的物品並使用 1、 5、10、50 元硬幣和 100 元鈔票付足夠的錢，並用 計算機計算且點數找回的 金額是否正確。 4. 在消費情境中遇到問題 時，練習用「不好意思… 請問…」的問句詢問店員 問題	1. 問答與口 頭發表 2. 實作評量 3. 觀察評量	購物我最 行」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。