

臺南市公立麻豆區國民小學 115 學年度第一學期四年級彈性學習 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	生活管理	實施年級 (班級組別)	四	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	針對學生身心特性及需要，增進日常生活技能以參與家庭、學校及社區生活。 培養良好的生活習慣 能在生活中自我管理並設定目標 透過實作培養生活自理能力				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特生-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。 特生-P-A2 覺察及理解生活自理問題，具備表達需求、尋求協助等問題解決能力，並藉由自我管理、自我倡導等策略增進系統性思考的能力。 特生-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。 特生-P-B3 透過探索休閒興趣、嗜好，參與家庭、學校與社區活動、認識相關資源，體驗生活美學，增加對美的感知與生活的豐富性。				
課程目標	1. 在生活中適時維持整潔及遵守規則 2. 培養生活自理能力 3. 能建立基本金錢管理概念，學習記錄收支並培養儲蓄習慣 4. 能做簡易餐點處理及善後收拾 5. 能做簡易急救處理				
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	學習態度、實作評量、口頭評量、觀察評量、角色扮演				

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	1	開學週	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	1. 了解環境清潔的重要性 2. 了解每個人都有維護環 境整潔的責任 3. 整理教室環境 4. 能選擇適合的清潔用品 並正確使用	教室整潔大掃除	實作評量 口頭評量 觀察評量	繪本 影片 短文 學習單
第二週 ~ 第三週	2	校園生活 (生活常規)	特生 4-sP-3 能自行設定目標 特生 4-sP-4 能解決日常生活 的問題。	特生 L-sP-1 自我目標的 設定 特生 L-sP-2 生活事物做 決定的策略 特生 L-sP-4 自我管理技 巧 特生 L-sP-5 自我負責	1. 能專心聆聽他人發言。 2. 能與老師及同學分享暑 假生活及感受。 3. 能遵守班級上課規則， 並接受老師的叮嚀。 4. 了解這學期可以遵守並 做到的事項	1. 互相分享暑假生活及 感受。 2. 認識本學期上課規則 3. 藉由時鐘的撥動和熟 悉課表來協助學生了 解上下課的時間 4. 討論上學應正確攜帶 的學用品及日用品 5. 透過自我檢核表維持 好行為	實作評量 口頭評量 觀察評量	
第四週 ~ 第七週	4	小小管理師	特生 2-sP-1 妥善保管個人財 物並避免遺失 特生 2-sP-2 建立簡單的儲蓄 行為 特生 2-sP-3 使用物品時表現 節約與珍惜資源	特生 E-sP-1 日常財物的 使用與保管 特生 E-sP-2 金錢的概念 特生 E-sP-4 消費與儲蓄 特生 E-sP-5 記帳的技能	1. 會分辨及保管自己的文 具用品及日用品 2. 會保管自己的零用錢 3. 不浪費文具用品及金錢 4. 能建立物權的概念 5. 能建立儲蓄的概念	1. 檢視自己的文具用品 及日用品 2. 使用姓名貼等方式保 護自己的用品 3. 整理書包大作戰，檢 視自己的學習用品並 練習清潔學用品 3. 模擬不問自取的情 境，討論會發生什麼	實作評量 口頭評量 觀察評量 角色扮演	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			的態度和行為 特生 2-sP-4 尊重他人的物權 特生 2-sP-5 記錄個人日常生活收支，購物前衡量自身財力與實際需求 特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔			後果？ 4. 透過購物遊戲練習簡單的記帳		
第八週 ~ 第十二週	5	自食其力~ 自己動手做早餐	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-sP-5 食物的處理 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	1. 會使用烤麵包機及烤箱烤吐司 2. 能塗抹醬料在吐司上 3. 會簡單沖泡飲品 4. 做完餐點後會清潔收納相關用具並歸位	1. 講解烤麵包機及烤箱的使用方式及注意事項 2. 示範將醬料均勻塗抹在烤好的吐司上，並讓學生逐一練習。 3. 將抹好的吐司放入烤箱中烘烤 4. 示範如何用熱水沖泡飲品並講解注意事項 5. 享用成果後協助學生做好善後收拾	實作評量 口頭評量 觀察評量	
第十三週 ~ 第十六週	4	自食其力~ 水果大作戰	特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、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 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. 會洗滌水果 2. 學習用刨刀器削水果 3. 學習將水果切成適當大小 4. 能完成餐前準備及餐後收拾工作	1. 教導學生當季水果的洗滌方式並讓學生逐一演練。 2. 教導學生安全使用刨刀器削水果，並讓學生逐一演練 3. 教導學生安全使用水果刀切水果，並讓學生逐一演練 4. 提醒及協助學生進行	實作評量 口頭評量 觀察評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						善後工作(洗滌、整理桌面)		
第十七週 ~ 第二十一週	5	急救小高手	特生 1-sA-13 描述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 D-sP-5 安全用藥 特生 D-sP-6 簡易外傷的處理	了解簡易外傷的預防及處理	1. 認識平日常見的意外傷害 2. 練習說出急救箱中藥品的名稱及功能 3. 能拿出受傷時要使用的急救物品 4. 認識受傷擦藥的流程 5. 利用橡膠手套充氣，練習擦藥 6. 練習幫同學及自己貼上 OK 繃	實作評量 口頭評量 觀察評量	

◎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。

臺南市公立麻豆區國民小學 115 學年度第二學期四年級彈性學習 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	生活管理	實施年級 (班級組別)	四	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	針對學生身心特性及需要，培養學生生活自理能力以融入家庭、學校及社區生活。 了解生活中潛藏的危機及常見災難，並了解如何應變危難 了解青春期兩性的變化，尊重自己與他人的身體 探索對休閒活動的興趣				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特生-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。 特生-P-A2 覺察及理解生活自理問題，具備表達需求、尋求協助等問題解決能力，並藉由自我管理、自我倡導等策略增進系統性思考的能力。 特生-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。 特生-P-B1 具備辨別、理解及使用生活自理相關符號之能力，促進對日常生活事務的理解以增加生活適應能力。同時透過表達自我需求、感覺、想法或尋求協助等策略，促使彼此理解與溝通，並提升參與各項事務的機會。 特生-P-B3 透過探索休閒興趣、嗜好，參與家庭、學校與社區活動、認識相關資源，體驗生活美學，增加對美的感知與生活的豐富性。				
課程目標	1. 培養生活自理能力，並在生活中適時維持整潔及遵守規則 2. 能了解常見的意外及災害，並做出相對應的行為 3. 能建立基本網路安全觀念，學習保護個人資料並安全使用網路 4. 能了解青春期的身體變化，在兩性互動中能保持適當距離與身體界線 5. 能培養健康的休閒興趣，並學習在課餘時間安排適當的休閒活動				
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	學習態度、實作評量、口頭評量、觀察評量、角色扮演				

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	1	開學週	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-sP-4 垃圾分類與 資源回收。	1. 了解環境清潔的重要性 2. 了解每個人都有維護環 境整潔的責任 3. 整理教室環境 4. 能用適合的清潔用品並 正確使用 5. 能將垃圾做分類	教室整潔大掃除	實作評量 口頭評量 觀察評量	繪本 影片 短文 學習單
第二週 ~ 第三週	2	校園生活 (生活常規)	特生 4-sP-3 能自行設定目標 特生 4-sP-4 能解決日常生活 的問題。	特生 L-sP-1 自我目標的 設定 特生 L-sP-2 生活事物做 決定的策略 特生 L-sP-4 自我管理技 巧 特生 L-sP-5 自我負責	1. 能專心聆聽他人發言。 2. 能與老師及同學分享寒 假生活及感受。 3. 能遵守班級上課規則， 並接受老師的叮嚀。 4. 了解這學期可以遵守並 做到的事項	1. 互相分享寒假生活及 感受。 2. 認識本學期上課規則 3. 藉由時鐘的撥動和熟 悉課表來協助學生了 解上下課的時間 4. 討論上學應正確攜帶 的學用品及日用品 5. 透過自我檢核表維持 好行為	實作評量 口頭評量 觀察評量	
第四週 ~ 第九週	6	安全的生活 (危機來臨時)	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 3-sP-3 認識及避免常見	特生 G-sP-6 意外事件的 認識 特生 G-sA-3 意外事件的 處理	1. 觀察校園中潛在的危機 地點，覺察可能發生的 意外事故 2. 觀察家庭環境附近潛在 的危機地點，覺察可能 發生的意外事故	1. 利用校園平面圖巡視 校園找出潛在的危機 地點並記錄下來 2. 討論家庭附近有無潛 在的危機地點並覺察 可能發生的事故傷害	實作評量 口頭評量 觀察評量 角色扮演	

			的危險情境 特生 1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助 特生 3-sP-5 遵守公共場所及設施的使用規範 特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。	特生 G-sP-7 天然災害的認識 特生 G-sA-4 天然災害的應變	3. 觀察公共場所中潛在的危機地點，覺察可能發生的意外事故 4. 能描述事故經過並尋求協助 5. 學習到如何做災前準備 6. 學習到當災難來時如何自救或尋求他人幫助	3. 討論在公共場所潛在的危機地點並覺察可能發生的事故傷害 4. 觀看影片模擬案例，練習請求他人或相關機構協助處理意外事件。 5. 說出求救的電話(110/113) 6. 說出主要照顧者的姓名及電話 7. 了解緊急避難包裡有哪些物資 8. 透過影片了解發生火災時可以怎麼做？並模擬情境練習 9. 透過影片了解發生地震時可以怎麼做？並模擬情境練習		
第十週 ~ 第十三週	4	安全的網路生活	特生 2-sA-6 遵守網路及各類資訊平台的使用規範 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 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境 特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當	特生 H-sA-1 休閒活動內容與時間的規劃 特生 L-sP-1 自我目標的設定 特生 L-sP-5 自我負責	1. 了解使用網路資訊的優點與缺點 2. 能自我管理使用網路的時機與時間 3. 能安全使用網路，不提供個人資訊並覺察可疑網站避免誘騙	1. 討論網路帶來的便利及陷阱 2. 檢視自己使用網路的時機與時間，並做適當的調整 3. 觀看影片討論各種網路詐騙案例，並模擬情境來學習網路防範措施	實作評量 口頭評量 觀察評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			的措施。					
第十四週 ~ 第十七週	4	青春期的秘密	特生 1-sP-27 覺察並接受青春 期之身心理變 化。 特生 1-sA-10 處理青春期的身 體變化及性需求 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 D-sP-2 身體構造與 系統的認識 特生 D-sA-1 青春期的身 心健康 特生 I-sP-4 身體隱私與 界限的認識 與保護。	1. 能了解青春期身體的變 化 2. 能了解男生和女生在身 體構造上的不同 3. 能知道男生和女生私密 部位 4. 能和異性保持適當的距 離	1. 討論男生和女生身體 構造的不同 2. 覺察自己可能產生的 身體變化 3. 了解男女生的隱私部 位 4. 練習與人保持一隻手 臂張開的距離 5. 觀看影片模擬案例討 論隱私處不可給人看 及碰觸的理由	實作評量 口頭評量 觀察評量	
第十八週 ~ 第二十一週	4	迎接暑假	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 2-sP-12 培養對休閒活動 的認識與興趣 特生 4-sA-1 規劃與管理自己 的生活	特生 H-sP-1 休閒活動的 認識。 特生 H-sP-2 休閒活動的 選擇 特生 H-sA-1 休閒活動內 容與時間的 規劃 特生 H-sA-2 邀請他人共 同從事休閒 活動的技巧	1. 能認識及選擇合適的休 閒活動 2. 能選擇合適的場地及時 間進行休閒活動 3. 能有禮貌的要請他人一 同進行休閒活動 4. 避免危險區域及陌生人	1. 說出自己平常會從事 的休閒活動 2. 認識不同的休閒活動 3. 練習如何邀約他人一 起進行休閒活動 4. 規劃暑假的生活作息 5. 提醒暑假期間進行活 動時注意自身安全， 避開不適當的場所及 陌生人分享	實作評量 口頭評量 觀察評量	

◎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。