

臺南市立安定國中 115 學年度第一學期彈性學習 生活教育 課程計畫(■特教班)

學習主題名稱	生活管理	實施年級 (班級組別)	七~九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)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 ☐ 獨立發展 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	培養個人日常生活飲食與穿著習慣，養成個人或居家環境清潔與安全維護、參與休閒活動等居家生活處理的能力，進而參與日常生活中社區各項活動，培養自我覺察、自我管理與自我決策的行為與態度。								
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-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-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。								
課程目標	1. 能學會簡易烘焙與烹飪。 2. 能進行生活技能訓練。 3. 能學會基本社會適應能力。								
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	實作評量與課堂問答								
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	
第一~七週 8/30~ 10/17	21	簡易烘焙與烹飪	特生 1-sSP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。	特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。	1. 能安全操作各項常見烹調用的家電與	1. 製作手工餅乾。 2. 加熱冷凍食品。 3. 製作簡易烹調-乾麵、湯麵、炒麵、炒飯等。	實作評量 課堂問答	學習單	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特生 1-SP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 特生 1-SP-7 表達穿著衣物的不適感並請求更換。 特生 1-SP-21 避免食用不潔或遭受污染的食物。 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 1-SA-3 表現合宜的用餐禮儀及協助餐後整理。	特生 A-SA-2 食物烹調前的處理。 特生 A-SA-3 食物的選購。 特生 A-SA-4 食物的烹調方式。 特生 A-SA-5 食物的保存方法。 特生 A-SA-6 廚房的清洗及收納。	器具。 2. 能遵守進餐製作時的衛生要求。 3. 能料理成品。 4. 能確實清潔使用過的器具。 5. 能自我檢核服裝儀容是否合乎規定。	4. 製作簡易西餐-義大利麵、玉米濃湯等。		
第八~十四週 10/18~12/05	21	生活技能訓練	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 1-SP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 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-11 選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。 特生 2-SA-2 規劃日常生活的費用及收支管理事宜。	特生 C-SA-1 青春期的清潔衛生。 特生 C-SA-2 個人清潔用品的選用。 特生 C-SA-3 簡易儀容裝扮的技巧。 特生 E-SP-2 金錢的概念。 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	1. 能購買日常生活之必需品。 2. 能比較商品價格。 3. 能讀懂食品製造日期與有效期限。 4. 能了解食品的保存方法。 5. 能購買居家清潔用品。 6. 能比較商品價格。 7. 能了解清潔用品的使用方法。	1. 選擇適當的個人清潔用品。 2. 能依據合理的預算購買個人衛生用品。 3. 能適當地使用個人衛生用品。 4. 能依據合理的預算購買食品。 5. 能了解製造日期與有效期限。	實作評量 課堂問答 紙筆測驗	學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特生 2-SP-7 從事簡單的家務清潔工作與資源回收。	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。				
第十五~二十一週 12/06~1/20	21	基本社會適應能力	特生 4-SP-1 認識自己並接受自己的特質。 特生 4-SA-1 規劃與管理自己的生活。 特生 4-SA-2 能為自己做的決定負責。 特生 4-SA-5 省思先前做決定的結果，必要時加以調整。 特生 1-SP-24 認識身體構造、器官、常見疾病及症狀。 特生 1-SP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。	特生 D-sP-1 身體器官與功能的認識。 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。 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。	1. 能了解自己的情緒。 2. 能理解他人的情緒。 3. 能察覺並管理自我的情緒。 4. 能了解基本的團體規範。 5. 能了解自己的性別且在青春期中產生的變化。 6. 能了解異性與自身的差異。 7. 能具有對同性與異性的尊重與相處之道。	1. 欣賞性平教育動畫影片-性話物語。 2. 分享與討論兩性生理之差異。 3. 分享與討論兩性心裡之差異。 4. 表達自己身體進入青春期的變化。 5. 了解身體自主權與身體距離。 6. 了解性騷擾與性侵害，以及相對應的法律知識。	口頭評量 課堂問答 紙筆測驗	

◎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。

臺南市立安定國中 115 學年度第一學期彈性學習 生活教育 課程計畫(■特教班)

學習主題名稱	生活管理	實施年級 (班級組別)	七~九年級	教學節數	本學期共(63)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 ☐ 獨立發展 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	培養個人日常生活飲食與穿著習慣，養成個人或居家環境清潔與安全維護、參與休閒活動等居家生活處理的能力，進而參與日常生活中社區各項活動，培養自我覺察、自我管理與自我決策的行為與態度。							
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-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-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。							
課程目標	1. 能學會簡易烘焙與烹飪。 2. 能進行生活技能訓練。 3. 能學會基本社會適應能力。							
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	實作評量與課堂問答							
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
第一~七週 2/11~3/27	21	簡易烘焙與烹飪	特生 1-sSP-3 食用前進行洗	特生 A-sA-1 烹調用	1. 能安全操作各項常	1. 製作初階烘焙。 2. 製作簡易烹調-泡麵、炒	實作評量 課堂問答	學習單

			滌、剝皮或打開包裝等。 特生 1-SP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 特生 1-SP-7 表達穿著衣物的不適感並請求更換。 特生 1-SP-21 避免食用不潔或遭受污染的食物。 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 1-SA-3 表現合宜的用餐禮儀及協助餐後整理。	具的認識與使用。 特生 A-SA-2 食物烹調前的處理。 特生 A-SA-3 食物的選購。 特生 A-SA-4 食物的烹調方式。 特生 A-SA-5 食物的保存方法。 特生 A-SA-6 廚房的清洗及收納。	見烹調用的家電與器具。 2. 能遵守進餐時的衛生要求。 3. 能料理成品。 4. 能確實清潔使用過的器具。 5. 能自我檢核服裝是否合乎規定。	3. 泡麵、炒麵、炒飯等。 製作簡易麵食-水餃、蔥油餅、饅頭、花捲等。		
第八~十四週 3/28~5/15	21	生活技能訓練	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 1-SP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 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-11 選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。 特生 2-SA-2 規劃日常生活的費	特生 C-SA-1 青春期的清潔衛生。 特生 C-SA-2 個人清潔用品的選用。 特生 C-SA-3 簡易儀容裝扮的技巧。 特生 E-SP-2 金錢的概念。 特生 F-SP-1 環境衛生的觀念。 特生 F-SP-	1. 能購買日常生活之必需品。 2. 能比較商品價格。 3. 能讀懂食品的製造日期與效期限。 4. 能了解食品的保存方法。 5. 能購買居家清潔用品。 6. 能比較商品價格。 能了解清潔	1. 選擇適當的個人清潔用品。 2. 能依據合理的預算購買個人衛生用品。 3. 能適當地使用個人衛生用品。 4. 能依據合理的預算購買食品。 5. 能了解製造日期與有效期限。	實作評量 課堂問答 紙筆測驗	學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			用及收支管理事宜。 特生 2-SP-7 從事簡單的家務清潔工作與資源回收。	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。	用品的使用方法。			
第十五~二十一週 5/16~6/30	21	基本社會適應能力	特生 4-SP-1 認識自己並接受自己的特質。 特生 4-SA-1 規劃與管理自己的生活。 特生 4-SA-2 能為自己做的決定負責。 特生 4-SA-5 省思先前做決定的結果，必要時加以調整。 特生 1-SP-24 認識身體構造、器官、常見疾病及症狀。 特生 1-SP-27 覺察並接受青春期的身心理變化。	特生 D-sP-1 身體器官與功能的認識。 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。 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。	1. 能了解自己的性別且在青春期的變化。 2. 能了解異性與自身的差異。 3. 能具有對異性的尊重與相處之道。 4. 能了解自己的興趣。 5. 能認識常見的職業。 6. 能簡易規劃自己的生涯發展。	1. 欣賞性平教育影片。 2. 表達自己身體進入青春期的變化。 3. 了解身體自主權與身體距離。 4. 了解性騷擾與性侵害，以及相對應的法律知識。 5. 歸納與了解各行業類別。 6. 能了解自己的興趣與能力。 7. 簡易生涯規劃。	口頭評量 課堂問答 紙筆測驗	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。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)