

臺南市公立北區民德國民中學 115 學年度第一學期 **全年級彈性學習** **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)	全年級	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，熟驗各項生活技能，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					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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	一、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. 能了解青春期的身心理改變，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	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	自編自選教材
第八週 第十四週	7	二、居家安全	特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 2-sP-9 辨識家中潛在危險處並注意自身與門戶安全。 特生 2-sP-10 處理家中損壞物品並注意自身安全。 特生 2-sP-11 辨識並了解居家緊急事件與天然災害的因應措施，及其適宜的求助方式。 特生 2-sA-7 熟練居家緊急事件及天然災害的因應措施。	特生 G-sP-3 用電安全。 特生 G-sP-4 使用瓦斯及用火安全。 特生 G-sP-5 其他居家安全。 特生 G-sP-6 意外事件的認識。 特生 G-sP-7 天然災害的認識。 特生 G-sA-3 意外事件的處理。 特生 G-sA-4	1. 從課程中辨識家中潛在危險處，並能維護居家安全 2. 從課程中了解常見人為意外與天然災害，並能快速判斷做妥善處理與應變	1. 維護居家安全 (1)用電安全 (2)瓦斯與用火安全 (3)其他居家安全 2. 處理災害意外 (1)意外事件的認識 (2)天然災害的認識 (3)意外事件的處理 (4)天然災害的應變	1. 課堂表現 2. 上台發表 3. 學習單撰寫表現	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				天然災害的應變。				
第十五週 第二一週	7	三、飲食處理-1	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 1-sP-4 表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。 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-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-4 食物的認識。 特生 A-sP-5 食物的處理。 特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。 特生 A-sP-8 用餐禮儀。 特生 A-sA-3 食物的選購。 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。	1. 認識並能處理常見食材，亦能判斷其是否在有效期限內。 2. 學習餐前準備與餐後收拾之技巧，並擁有適當的用餐禮儀。	1. 食物的認識與處理 (1)認識常見的食材 (2)食材的選擇與保存 (3)食材的處理 2. 進食 (1)餐前準備 (2)用餐禮儀 (3)餐後收拾	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	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。

臺南市公立北區民德國民中學 115 學年度第二學期 **全年級彈性學習** **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)	全年級	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	4. 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。 5. 管理住家生活品質，熟驗各項生活技能，為個人獨立生活做準備。 6. 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					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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	四、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-sP-2 衣物的認識。 特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。 特生 B-sA-2 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	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	自編自選教材
第八週 第十四週	7	五、社區生活	特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境。 特生 3-sP-5 遵守公共場所及設施的使用規範。 特生 3-sP-6 能描述自己所在的位置。 特生 3-sA-2 依需求善用社區資源。 特生 3-sA-5 認識及使用身心障礙服務資源。	特生 K-sP-1 就讀學校的認識。 特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生 K-sP-3 社區活動的參與。 特生 K-sP-4 社區危險情境的辨識與防範。 特生 K-sA-1 社區資源與設施的運用。 特生 K-sA-4 身心障礙服務資源的認識與	1. 能認識並善用社區環境資源。 2. 能辨識社區危險情境並瞭解如何防範。	1. 認識社區環境與資源 (1)認識社區常見資源 (2)善用社區資源 (3)遵守公共場所規範 2. 認識且避免常見危險情境 (1)怎麼描述自己所在位置 (2)認識常見的危險情境 (3)遇到危險怎麼辦？	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	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十五週 第二一週	7	六、飲食處理-2	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。	利用。 特生 A-sP-9 簡易餐食的製作。 特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sA-2 食物烹調前的處理。 特生 A-sA-4 食物的烹調方式。 特生 A-sA-6 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	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	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。