

111 學年度嘉義縣民雄國民中學特殊教育資源班第一二學期特殊需求領域生活管理課程 2A 組 教學計畫表 設計者：張馨元

一、教材來源：自編 編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：智能障礙 8 年級 2 人，學習障礙 8 年級 1 人，共 3 人 四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程（學年）目標
<p>特生-A-A1 具備良好的家庭、學校與社區適應，運用資源協助自己，並於生活中進行生涯準備，對於相關事務展現自我管理、調整、倡導與努力實踐的行為。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能依情境選擇合宜的穿搭，並簡單處理破損衣物 2. 能了解食物的基本概念，並能分類選擇適當的保存方式 3. 能辨別常用的清潔用品，並依清潔性質清掃以維持環境整潔 4. 能選用合適的清潔用品清潔及護理身體 5. 能認識基本就醫知能，並應用社區醫療資源就醫 6. 能了解金錢收支的簡單概念，並能適當規劃儲蓄與日常消費 7. 能了解性別平等及家庭暴力的基本概念，並能保護自己與尊重他人身體隱私權與身體自主權。 8. 能依個人需求規劃並培養規律運動與休閒的習慣

五、本學期課程內涵：第一學期評量

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	合宜的穿搭	特生 1-sA-5 選購適合自己的衣物。 特生 1-sA-8 檢查衣物破損情形並加以處	特生 B-sA-1 衣物選購。 特生 B-sA-2 服裝禮儀。	1. 能依自己需求選購適合自己的衣物 2. 能說出檢查衣物破損的方法 3. 能簡單處理破損衣物(如:手縫、污	活動一:判斷喜歡和舒服的衣服款式 1. 喜歡:依自己體型和平常生活型態做衣物選購考量。 2. 舒服:從衣服材質、	問答: 1. 能說出衣物破損的檢查方法 2. 能依不同情境說出穿

		理。		斑處理等) 4. 不同情境下能說出穿著基本禮儀	尺寸大小考量。 活動二:破損衣物處理 1. 能運用關鍵字上網找尋處理破損衣物方式的分享。 2. 處理破損衣物實作(如:深色布料與淺色布料能一起洗嗎? 如何預先處理避免污損) 活動三:給予圖示,能依不同場合/情境選擇合適的穿搭。	著的基本禮儀 實作: 1. 能依需求選購衣物 2. 能簡單處理破損衣物
第 6-10 週	食物大哉問	特生 1-sP-3 食用前 進行洗滌、剝皮或打開包裝等。	特生 A-sP-4 食物的認識。 特生 A-sP-5 食物的處理。	1. 能說出基本的食物概念 2. 會食物的保存與處理方式	活動一: 1. 認識原型食物與加工食品 2. 食物選擇與健康的關係(以影片呈現並分段討論, 圖片配對加深印象) 3. 認識食物的保存期限及常見保存期限的寫法, 能辨識食品過期與未過期的分類 活動二: 1. 食材處理清洗是否乾淨	實作與觀察: 能依不同食物類型, 完成適當的保存與處理方式 問答: 能依圖片回答食物的基本概念

					2. 剝皮、打開包裝及實作簡單剪、切、剝的動作	
第 11-15 週	環境清潔	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。	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. 能正確選擇合適的清潔用品 2. 能依不同清潔性質做環境的清潔	活動一： 1. 討論衛生環境的基本概念 活動二： 1. 認識常見的清潔用品-能依清潔性質選擇清潔用品 2. 適量使用清潔劑(如稀釋漂白水的比例調配等) 3. 能依地板材質差異(如木質或磁磚地板)選擇合適的清潔工具並清潔實作。 活動三： 1. 窗戶清潔- (1)認識窗戶清潔用品(報紙、抹布、玻璃刮刀、清潔劑等)。 (2)能依步驟使用清潔用品清潔窗戶。 2. 廚房清潔- (1)認識廚房清潔用	實作與觀察： 1. 能選用合適的清潔用品 2. 能依步驟完成清潔動作 問答： 說出環境衛生的重要基本概念，至少 3 種

					品。 (2)能依步驟以合適的清潔用品打掃廚房。	
第 16-20 週	個人清潔	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。	1. 能依個人需求及膚質選擇合適清潔用品 2. 能依不同部位使用不同清潔保養用品，維持個人整潔衛生	活動一：個人衛生清潔 1. 認識個人清潔的基本概念 2. 能依據自己的膚質選用適當的臉部清潔用品（保濕或乾爽型） 3. 正確使用臉部清潔用品的方式與步驟。 4. 臉部保養的方式【影片呈現討論並實作】 5. 頭部清潔：確認頭皮狀況（油性、乾性），能選擇適合的洗髮用品並練習清潔動作。 6. 身體清潔：選擇合適的清潔用品（肥皂、沐浴乳…），說明清洗注意事項及使用沐浴球輔助清潔等手部腳部實作。	實作： 1. 能正確選擇適合自己身體的清潔用品 2. 不同身體部位能使用適當的清潔保養用品 問答： 能簡單說出適合自己身體的清潔用品

第二學期

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	就醫需知	特生 1-sP-23 描	特生 D-sA-3 就醫	1. 能描述並指出身	活動一：	實作與觀察：

		述不適症狀，請求協助或表達就醫需求。特生 1-sA-15 熟悉社區醫療資源並能自行就醫	知能。 特生 D-sA-5 社區醫療資源的運用。	體不舒服的症狀與部位，並尋求協助。 2. 能簡單說出就醫的程序 3. 能運用網路搜尋住家附近的醫療院所就醫。	1. 實作練習：能說出/指出身體不舒服的部位，並簡單描述症狀或做動作(如拉肚子、會痛、冒汗或冷到發抖)。 2. 實作練習：能在不舒服時，以說或比動作的方式主動跟家人或老師求助。 活動二： 實作練習：能依情境流程圖，演練如何選擇科別、帶健保卡初次掛號資料的實作填寫及看診後繳費。 活動三： 實作演練：老師示範運用網路查詢住家附近醫療院所→學生能自行輸入或口述住家地址查詢；練習網路掛號或電話掛號。	1. 能指出身體部位不舒服的部位 2. 能運用網路搜尋住家附近的醫療院所 問答： 1. 能說出身體部位不舒服的部位，並尋求協助 2. 能簡單說出就醫的程序
第 6-10 週	做金錢的主人	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	特生 E-sP-4 消費與儲蓄。 特生 E-sP-5 記帳的技能。	1. 能記錄零用錢、獎金等品項在收入欄 2. 能進行收入額度	活動一： 1. 能正確記錄收入與支出的品項與金額。 2. 示例演練：節儉、過	實作： 辨別影片中的行為是消費或儲蓄

		求。		內必要的消費並做支出記錄。 3. 認識消費與儲蓄的基礎概念	度消費等概念的應用。 3. 討論分享:如何在購物前做好金錢分配,以能順利存錢。	問答: 能依圖示說出哪些是收入/支出/過度消費/節儉 紙筆: 1. 能正確記錄收入及支出的品項及金額 2. 能做收入額度內的消費合理分配
第 11-15 週	保護自己 尊重他人	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 2-sP-15 辨識家庭暴力、性騷擾、性侵害、性霸凌等行為,並能自我保護及求助。	特生 I-sP-4 身體隱私與界限的認識與保護。 特生 I-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。 特生 I-sP-7 家庭暴力的認識。	1. 能區辨身體隱私與界限並自我保護 2. 認識性侵害/性騷擾/性霸凌事件基本概念 3. 不同場域情境下能分辨性侵害/性騷擾/性霸凌等行為並尋求協助 4. 認識家庭暴力類型與保護措施	活動一: 實作練習:依指示實際演練身體界限圖片、學習單,並能說出並做出自我保護的動作。 活動二: 圖示:老師說明性侵害、性騷擾、性霸凌及家庭暴力行為的基本概念,學生練習指認並辨別哪些是合宜的或不合宜的行為。 活動三:	實作: 1. 能指認身體界限圖片 2. 辨認性侵害、性騷擾、性霸凌及家庭暴力行為圖片 3. 做出保護自己措施的動作 4. 做出尊重他人合宜的

					影片討論:能根據不同情境,分辨性侵害/性騷擾/性霸凌等行為,說出可以預防的方式;萬一遇到時,自我保護的措施有哪些,並能表現正確行為保護自己;尊重他人的合宜行為演練;練習主動求助。	行為 問答: 1. 說出自我保護的措施至少3種 2. 簡單表達遇到性侵害/性騷擾/性霸凌的情形(對象、地點、時間及行為舉動等)。 紙筆:正確完成身體界限學習單
第16-20週	運動好健康	特生 2-sP-12 培養對休閒活動的認識與興趣。 特生 1-sA-16 養成良好的運動與休閒習慣。	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。	1. 能根據個人興趣及特質規劃適合個人的休閒活動。 2. 能於每週實行規律的運動次數,至少3次	活動一: 1. 與同學老師分享喜歡的運動及休閒活動。 2. 運動後,能做時間記錄及規劃。 2. 與家人一起安排休閒運動,並記錄時間次數於聯絡簿,於期末了解自己的成長軌跡。	問答:能簡單分享個人平常的常做的運動與休閒活動。 實作與觀察:能進行體育活動,並在運動後記錄自己的活動時間、每週

						次數及心跳。
--	--	--	--	--	--	--------

