

112 學年度嘉義縣水上國民中學不分類資源班第一二學期特殊需求領域生活管理課程 教學計畫表 設計者：姜怡瑩 (表十三之二)

一、教材來源：■自編 ■編選-參考教材(翰林版綜合)

二、本領域每週學習節數：外加 2 節

三、教學對象：七年級智能障礙 2 人

四、核心素養/課程目標

領域核心素養			課程(學年)目標
A 自主行動 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。	B 溝通互動 特生-A-B1 具備理解及使用家庭、學校與社區生活相關符號之能力，並結合自我調整、自我倡導、心理賦權等策略，增進人際關係與社會適應能力。	C 社會參與 特社-J-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。	1. 認識健康飲食、食品安全，維護自身及家人的飲食健康與安全。 2. 能與同學分工練習食物的烹調，瞭解清洗及廚具收納原則。 3. 瞭解多元性別議題，進而形塑正向的性別認同，落實真正的性別尊重。 4. 透過各項活動觀察和體驗，從生活中服飾的搭配和選擇，展現自我風格。 5. 針對生活中的危險情境學習預防與應變的方法，保護自己與他人。 6. 選擇適合自己的旅遊活動，並學習作規畫。

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	食在健康	特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。特生 1-sA-4 遵守有益身體健康的飲食原則，並理解飲食與疾病的關係。	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。	1. 檢核自己與家人的飲食習慣，並找出需要調整之處。 2. 蒐集健康食譜並練習製作菜餚，與家人分享健康飲食。	活動一：了解健康飲食的重要性。 活動二：介紹六大類食物的營養。 活動三：分享自己的三餐，及如何選擇符合營養的菜色。 活動四：練習簡易菜餚的製作。	1. 學習單：六大類食物與營養名稱配對 2. 口頭問答：能說出健康飲食的重要性 3. 日常觀察：觀察學生是否有做到均衡飲食
第 6-11 週	自煮享受一週	特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。	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	1. 能使用適當的方式進行食物烹調前的處理。 2. 能使用適當的方式進行烹調。 3. 進行廚房的清掃與物品的歸位。	活動一：能認識食材、烹調程序。 活動二：能與同儕合作將食材事先處理好備用。 活動三：能依烹調方式正確進行。 活動四：在使用烹調用具後能物歸原位，並做清潔工作，保持廚	任務：義大利麵、炒麵、炒飯。 1. 學生自我評量。 2. 教師觀察評量。

			洗及收納		房的乾淨。 活動五:討論實地操作後應注意事項。	
第 12-16 週	性別偵探社	特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。	特生 K-sP-4 社區危險情境的辨識與防範。	1. 認識性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2. 瞭解性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應	活動一：性別觀察家，瞭解性別差異。 活動二：播放有關突破性別刻板印象有所發展的各種名人事例。 活動三：性別平等論壇，討論日常生活中哪些行為涉及對他人的騷擾與侵害，甚至霸凌。 活動四：探討性別互動不恰當的行為是有法律責任的。	1. 學習單：性平宣言能統整出自己應該調整的性別平等觀念 2. 口頭問答：說出因為性別差異可能產生的困擾 3. 模擬情境:透過演戲練習自己遇到問題的應對方法
第 16-21 週	衣 Q 達人	特生 1-sA-5 選購適合自己的衣物	特生 B-sA-1 衣物選購 特生 B-sA-2 服裝禮儀。 特生 L-sA-4 自我回饋。	1. 依據自身條件，利用現有服飾做合宜搭配 2. 能利用服裝搭配原則，選擇並展現合宜的穿著禮儀。	活動一：身體形態比一比 活動二：局部身型困擾該利用哪一種服飾搭配達到修飾效果 活動三：整體造型設計師，找出最適合自己裝扮 活動四：服飾禮儀任我行，了解在不同場合應有的服飾禮儀。	1. 學習單:服裝特色和風格搭配 2. 口頭問答：說出適合自己身型的服飾 3. 紙筆測驗:不同場所如何搭配不同服裝，展現應有的禮儀

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	食品新世界	特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。 特生 1-sA-4 遵守有益身體健康的飲食原則，並理解飲食與疾病的關係。	特生 A-sP-4 食物的認識。 A-sP-5 食物的處理。 特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。	1. 探討食品安全問題的可能原因 2. 蒐集避免食安危機的方法，保護自己或他人的飲食安全	活動一：分析日常飲食中的潛在風險，辨識加工食品。 活動二：規劃「安心飲食」行動策略 活動三：上網蒐集自製食品的食譜與製作過程照片 活動四：分享生活中如何做到安全飲食	1. 口頭問答:說出加工食品中的添加物有哪些 2. 學習單:透過學習單選出正確的飲食方法 3. 檢核表:檢視日常生活是否做到飲食安全
第 6-11 週	自煮享受二	特生 1-sA-2	特生A-sA-2 食物烹	1. 能使用適當的方式進行食物烹調 前的處理。	活動一:能認識食材、烹調程序。 活動二:能與同儕合作將食材事	任務：煎餃、烤披薩、烤餅乾。

		使用 適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。	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	2. 能使用適當的方式進行烹調。 3. 進行廚房的清掃與物品的歸位。	先處理好備用。 活動三:能依烹調方式正確進行。 活動四:在使用烹調用具後能物歸原位，並做清潔工作，保持廚房的乾淨。 活動五:討論實地操作後應注意事項。	1. 學生自我評量。 2. 教師觀察評量。
第 12-16 週	危機中求生存	特生 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境。	特生 G-sP-6 意外事件的認識。 特生 G-sP-7 天然災害的認識	1..探究災害成因，並蒐集保護自己或他人的方法 2. 將防災意識及行動落實在生活中	活動一：分享自己或家人曾經經歷過的災難 活動二:禍從天降，播放各類防災影片 活動三:預防災害的重要性 活動四:在生活中實踐救災及防災知識	1. 口頭問答:能說出各類災害發生的原因 2. 學習單: 練習不同天災的避難方法 3. 模擬情境:實際演練天災發生時避難的方法
第 16-20 週	旅行一點通	特生 3-sA-2 依需求善用社區資源。 特生 2-sP-12 培養對休閒活動的認識與興趣。	特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。 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。	1. 能感受與欣賞旅行中環境中的景觀。 3. 能透過課程活動，討論景觀的保護及維護方法。	活動一:說出自己的旅行經驗 活動二: 播放網紅旅遊的影片 活動三: 省思自己在旅行中學習到的經驗 活動四: 規劃不同地方的旅遊行程	1. 口頭問答: 說出旅行時要準備的物品及注意事項 2. 學習單: 1. 蒐集介紹相關旅遊的景點之圖片或影片 2. 練習規劃景點的行程

112 學年度嘉義縣水上國民中學 不分類資源班 第一二學期特殊需求領域社會技巧課程 教學計畫表 設計者：姜怡瑩（表十三之二）

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材

二、本領域每週學習節數：外加1 節

三、教學對象：七年級智能障礙 2 人，八年級智能障礙 2 人，共四人

四、核心素養/課程目標

領域核心素養			課程（學年）目標
A 自主行動 特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。	B 溝通互動 特社-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。	C 社會參與 特社-J-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。	1. 能認識不同面向的自己。 2. 做任何事情前，能三思而後行。 3. 能了解朋友的重要性，並做有效的溝通。 4. 能遵守規範，並尊重他人。 5. 能認識情緒，並做情緒的主人。

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 1-6 週	認識自己	特社1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。	特社A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 能說出主觀自我和客觀自我的差別。 2. 能了解自己的優點與缺點。	活動一：畫出自畫像 活動二：認識主觀自我 活動三：認識客觀自我 活動四：優缺點大轟炸	1. 能畫出一幅自畫像 2. 能說出自己的優缺點(至少三項)
第 7-11 週	三思而後行	特社2-IV-13 在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境。	特社A-IV-1 兩難情緒的處理。	1. 能透過反覆思考，再做選擇 2. 做任何事情時能學會瞻前顧後	活動一：如何養成負責任的態度 活動二：做選擇時需要優先考慮的因素 活動三：參考重要他人意見的重要性 活動四：情境演練	1. 能透過情境演練，參考他人意見，仔細思考，做出對自己有利的選擇。
第 12-16 週	有你真好	特社2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。	特社B-IV-2 同理心的培養。	1. 能了解朋友的重要性。 2. 能說出交友的技巧。	活動一：說明朋友的定義 活動二：說明朋友的重要性 活動三：如何結交新朋友 活動四：分享自己的交友過程	1. 能分享交友技巧(至少三種) 2. 能分享自己最好的朋友，並說出認識過程

第 17-21 週	溝通小撇步	特社2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己。	特社B-IV-3 優勢的呈現與表達。	1. 能了解溝通的目的。 2. 能了解溝通的技巧。	活動一：說明溝通的目的 活動二：說明溝通的技巧 活動三：何時需要進行溝通 活動四：分享自己的溝通過程	1. 能說出溝通的技巧(至少三種) 2. 能透過學習單進行溝通情境的判別
-----------	-------	--	--------------------	------------------------------	---	---

第二學期評量

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 1-6 週	生活小規範	特社3-IV-3 配合老師的指令，遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。	特社C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	1. 能說出原班的班級規範。 2. 能了解為什麼需要制定規範。	活動一：分享自己的班規 活動二：說明為何需要規範 活動三：如何遵守規範 活動四：情境演練	1. 能說出班規(至少三項) 2. 能透過情境演練，觀察是否能遵守規範
第 7-11 週	禮尚往來	特社2-IV-17 以平等、尊重的態度與他人共同參與團體或活動。	特社B-IV-3 優勢的呈現與表達。	1. 能常說請、謝謝、對不起。 2. 能有尊重、包容的心。	活動一：禮貌的重要性 活動二：尊重與包容的重要性 活動三：生活中的禮儀 活動四：情境演練	1. 透過日常觀察是否常說請、謝謝、對不起 2. 透過情境演練，觀察是否能尊重、體諒他人
第 12-16 週	認識情緒	特社1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。	特社A-IV-2 壓力的控制與調整。	1. 了解自己的情緒反應。 2. 能分辨他人的情緒。	活動一：正向情緒介紹 活動二：負向情緒介紹 活動三：情緒的表達 活動四：情境演練	1. 學習單：情緒臉譜，分辨正向與負向情緒。 2. 透過情境演練，觀察在不同情境中的情緒反應。
第 17-21 週	情緒來了怎麼辦？	特社1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	特社A-IV-2 壓力的控制與調整。	1. 能說出生氣時該怎麼辦。 2. 能說出緩解壓力的方式。	活動一：生氣時的樣貌 活動二：生氣時該怎麼辦 活動三：認識壓力 活動四：壓力的緩解方法	1. 能說出生氣時如何緩解情緒的方法(至少三種) 2. 能說出如何維持良好的情緒(至少三種)