

112 學年度嘉義縣大林國民中學特殊教育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：黃瑞琪（表十三之三）

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：2 節

三、教學對象：智能障礙七年級 1 人，智能障礙八年級 1 人、智能障礙九年級 2 人，共 4 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-A-B3 透過規劃及參與家庭、學校和社區活動、善用相關資源，以及表達、分享、交流與尊重，體驗生活中的藝術、提升美感與藝術涵養，並接受多元觀點。</p> <p>特生-A-C2 藉由規劃或執行家庭、學校與社區中各項團體生活事務，增進對自我與他人的認同及責任感，並透過自我管理、自我調整、自我倡導與心理賦權，以增進人際關係及團隊參與的品質。</p>	<p>一、能烹調簡易餐食，以因應生活需求。</p> <p>二、能遵守用餐禮儀、養成良好飲食習慣，遵守有益健康的飲食原則。</p> <p>三、能打理服裝儀容，獲得較佳的生活適應與獨立自主能力。</p> <p>四、能使用急救箱處理簡易外傷，並能描述受傷情形及尋求協助。</p> <p>五、能處理青春期的身心變化，並選用適合的清潔用品。</p> <p>六、能辨識家庭暴力、性騷擾、性侵害、性霸凌等行為，並能自我保護及求助。</p> <p>七、瞭解資源的分類，並能在生活中落實回收與收納。</p> <p>八、能認識社區中的設施與資源，並能於生活中運用。</p>

五、本學期課程內涵：第一學期評量

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-6 週	我是小廚師	<p>特生 1-sA-1 烹調用具使用前後能沖洗潔淨。</p> <p>特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。</p>	<p>特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。</p> <p>特生 A-sA-6 廚房的清洗及收納。</p> <p>特生 A-sA-2 食物烹調前的處理。</p> <p>特生 A-sA-4 食物的烹調方式。</p>	<p>1. 能使用適當的用具烹調食材。</p> <p>2. 能完成烹調前的洗、刨、切。</p> <p>3. 能使用水煮、清炒作烹調。</p> <p>4. 能完成用具的清洗及收納。</p>	<p>1. 用清水/削皮刀/菜刀/砧板作食材的洗、刨、切。</p> <p>2. 用熱水瓶/瓦斯爐作麥片/泡麵的沖泡。</p> <p>3. 用瓦斯爐/電鍋作米飯/麵條/水餃/玉米的烹煮。</p> <p>4. 用瓦斯爐/平底鍋/電鍋作雞蛋的烹調。</p> <p>5. 用削皮刀/菜刀/砧板/平底鍋/瓦斯爐</p>	<p>1. 能用清水將食材清洗乾淨。</p> <p>2. 能用削皮刀將地瓜/馬鈴薯/蘿蔔去皮。</p> <p>3. 能將地瓜/馬鈴薯/蘿蔔切塊。</p> <p>4. 能用熱水沖麥片。</p> <p>5. 能用瓦斯爐煮泡麵。</p> <p>6. 能用瓦斯爐作水煮蛋。</p> <p>7. 會用電鍋煮飯/玉米。</p>

					<p>作地瓜/馬鈴薯/蘿蔔的烹煮。</p> <p>6. 用炒菜鍋作蔬菜的清炒。</p> <p>7. 作烹調用具及廚房的清洗及收納。</p>	<p>8. 會在瓦斯爐上煮麵/水餃/玉米。</p> <p>9. 能用平底鍋煎蛋。</p> <p>10. 能用炒菜鍋炒青菜。</p> <p>11. 會把鍋具清洗乾淨。</p> <p>12. 能把爐具擦拭整潔。</p>
第 7-11 週	用餐大小事	<p>特生 1-sA-3 選擇適宜的用餐場所與安全的飲食行為。</p> <p>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。</p>	<p>特生 A-sP-8 用餐禮儀。</p> <p>特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。</p> <p>特生 A-sA-5 食物的保存方法。</p>	<p>1. 能選適合的場所用餐。</p> <p>2. 能遵守細嚼慢嚥、公筷母匙、安靜用餐、愛惜食物等用餐禮儀。</p> <p>3. 能說出在家中能遵守的飲食衛生原則。</p> <p>4. 能將食物以適當方式保存。</p>	<p>1. 選擇乾淨、空氣流通、人數適當等場所用餐。</p> <p>2. 細嚼慢嚥：小口吃，每口吃完再吃下一口。 公筷母匙：大桌吃飯時一定要使用公用的湯杓、公筷夾取食物。 安靜用餐：吃飯不說話、咀嚼不出聲。 愛惜食物：能吃多少裝多少。</p> <p>3. 吃新鮮、乾淨的食物。</p> <p>4. 蔬菜/水果/肉類的保存方式。</p>	<p>1. 能說出適合用餐場所符合的條件。</p> <p>2. 能確實做到用餐禮儀。</p> <p>3. 能說出在家中能遵守的飲食衛生原則——吃新鮮、乾淨的食物。</p> <p>4. 能分別將蔬菜、水果、肉類以適當的方式整理、保存。</p>
第 12-16 週	衣著整潔 人人愛	<p>特生 1-sA-6 使用適當方式洗濯及晾曬衣物。</p> <p>特生 1-sA-7</p>	<p>特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。</p>	<p>1. 能手洗衣物。</p> <p>2. 能晾曬衣物。</p> <p>3. 能折疊衣物。</p> <p>4. 能將衣物分類。</p>	<p>1. 手洗衣服/褲子/襪子/夾克。</p> <p>2. 晾曬衣服/褲子/襪子/夾克。</p>	<p>1. 會將衣服、褲子、襪子、夾克清洗乾淨。</p> <p>2. 能把衣服、褲子、襪子、夾克掛好晾曬。</p>

		<p>整理及收納個人衣物。</p> <p>特生 1-sA-8 檢查衣物破損情形並加以處理。</p> <p>特生 1-sA-9 適時修剪指甲與頭髮。</p>	<p>特生C-sA-3 簡易儀容裝扮的技巧。</p>	<p>5. 能收納衣物。</p> <p>6. 能檢查衣物的完好情形。</p> <p>7. 能將衣物縫上釦子。</p> <p>8. 能將破損衣物送去修補。</p> <p>9. 能自行修剪指甲。</p> <p>10. 能將頭髮梳理整齊。</p>	<p>3. 折疊衣服/褲子/襪子/夾克。</p> <p>4. 將衣服/褲子/襪子/夾克分類。</p> <p>5. 收納衣服/褲子/襪子/夾克。</p> <p>6. 找出衣物上的破損部分。</p> <p>7. 穿針/引線/縫釦子。</p> <p>8. 處理破損衣物(送至裁縫店修補/回收/丟棄)</p> <p>9. 適時使用指甲刀修剪指甲。</p> <p>10. 能將頭髮清洗乾淨/梳理整齊。</p>	<p>3. 會把衣服、褲子、襪子、夾克摺好。</p> <p>4. 能作衣服、褲子、襪子、夾克的分類。</p> <p>5. 會把衣服、褲子、襪子、夾克收好。</p> <p>6. 能檢查衣服、褲子、襪子、夾克是否有破損。</p> <p>7. 能在衣物上縫上扣子。</p> <p>8. 會把破損衣物送去修補/回收/丟棄。</p> <p>9. 能自行修剪指甲。</p> <p>10. 會把頭髮清洗乾淨、梳理整齊。</p>
第 17-21 週	受傷！怎麼辦？	<p>特生 1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助。</p> <p>特生 1-sA-14 使用急救箱處理簡易外傷。</p>	<p>特生D-sA-3 就醫知能。</p> <p>特生D-sA-2 簡易急救措施。</p>	<p>1. 能指出受傷部位。</p> <p>2. 能說出受傷經過。</p> <p>3. 能主動尋求適當協助。</p> <p>4. 能認識急救箱中的醫材(生理食鹽水/藥水/藥膏/棉片/棉棒/紗布/鑷子/體溫計/OK 繃)</p> <p>5. 能使用急救箱處理簡易外傷。</p>	<p>1. 認識身體各部位。</p> <p>2. 說出受傷時的 4W(人、事、時、地)</p> <p>3. 判斷自己擦藥/就醫/尋求他人協助。</p> <p>4. 瞭解急救箱中各醫材的功能。</p> <p>5. 使用急救箱處理蚊蟲咬傷/簡易外傷。</p>	<p>1. 能說出身體受傷的部位。</p> <p>2. 能依 4W 說出受傷經過。</p> <p>3. 能針對傷勢判斷自己擦藥/就醫/尋求他人協助。</p> <p>4. 能說出急救箱中的醫材(生理食鹽水/藥水/藥膏/棉片/棉棒/紗布/鑷子/體溫計/OK 繃)名稱。</p>

						5. 能使用急救箱處理簡易外傷。
--	--	--	--	--	--	------------------

第二學期

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-6 週	我長大了	<p>特生 1-sA-10 處理青春期的身體變化及性需求。</p> <p>特生 1-sA-11 選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。</p>	<p>特生D-sA-1 青春期的身心健康。</p> <p>特生C-sA-1 青春期的清潔衛生。</p> <p>特生C-sA-2 個人清潔用品的選用。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出青春期的身心變化。</li> <li>2. 能使用洗面乳洗臉。</li> <li>3. 能使用除毛刀刮除鬍鬚、腋毛。</li> <li>4. 能定時更換衛生棉。</li> <li>5. 能選用適合的洗面乳/沐浴乳/洗髮乳清潔用品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識青春期時的第二性徵及心理變化。</li> <li>2. 依照步驟使用洗面乳洗臉。</li> <li>3. 用安全的方式使用除毛刀/刮鬍刀除毛。</li> <li>4. 選用/定時更換衛生棉。</li> <li>5. 依自己的膚質/髮質選用適合的清潔用品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出青春期時的第二性徵和心理變化。</li> <li>2. 能依照步驟使用洗面乳。</li> <li>3. 能正確使用除毛刀/刮鬍刀。</li> <li>4. 能選用適當且能定時更換衛生棉。</li> <li>5. 會選擇適合的清潔用品。</li> </ol>
第 7-12 週	我會保護自己	<p>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。</p>	<p>特生 I-sP-7 家庭暴力的認識。</p> <p>特生 I-sA-6 家庭暴力的自我保護與求助。</p> <p>特生 I-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。</p> <p>特生 I-sA-5 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出家庭暴力的樣貌。</li> <li>2. 能指出被家暴時的自我保護方法。</li> <li>3. 能說出家暴專線。</li> <li>4. 能說出性騷擾、性侵害與性霸凌的狀態。</li> <li>5. 能指出性騷擾、性侵害與性霸凌的防護。</li> <li>6. 能指出性騷擾、性</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從影片中探討家庭暴力的樣貌。</li> <li>2. 當遇到家暴時，保護頭部、大聲(?)呼救、錄音/錄影。</li> <li>3. 24 小時家暴專線 113。</li> <li>4. 從影片中認識性騷擾、性侵害與性霸凌。</li> <li>5. 檢視性騷擾、性侵害與性霸凌的預防方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出何為家庭暴力。</li> <li>2. 能指出遇到家暴時的自我保護方法。</li> <li>3. 能說出家暴專線為 113。</li> <li>4. 能指出性騷擾、性侵害與性霸凌為何。</li> <li>5. 能說出遇到性騷擾、性侵害與性霸凌時該作的防護措施。</li> <li>6. 能用 5W 指出遭遇性</li> </ol>

				侵害與性霸凌的求助。	法。 6. 從人、事、時、地、物來看遇到相關事件的自我保護。 7. 從人、事、時、地、物來看遇到相關事件的求助。	騷擾、性侵害與性霸凌的求助方式。
第 13-14 週	資源回收與利用	特生 2-sA-3 落實資源回收與再利用。	特生F-sP-4 垃圾分類與資源回收。 特生F-sA-1 居家物品的擺放與收納。	1. 能說出資源的分類。 2. 能將資源分類。(紙類/鐵鋁罐/玻璃瓶/塑膠容器/紙容器...) 3. 能將置物櫃/抽屜/書包中的物品擺放與收納整齊。	1. 討論家中的資源分類方式。 2. 落實紙類/鐵鋁罐/玻璃瓶/塑膠罐/紙容器等資源回收。 3. 完成置物櫃/抽屜/書包中的物品分類，將不需要的淘汰，其餘擺放、收納於適合的空間。	1. 能說出資源分類的方式。 2. 能將資源分門別類。 3. 能把置物櫃/抽屜/書包中的物品擺放與收納整齊。
第 15-21 週	認識社區	特生 3-sA-2 依需求善用社區資源。	特生K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生K-sA-1 社區資源與設施的運用。	1. 能指出社區環境與資源。 2. 能說出社區設施的運用方式。	1. 認識大林社區的環境與資源。 2. 參觀大林圖書館、大林糖廠、大林運動公園和明華生態園區，並瞭解其使用方式。	1. 能說出大林社區的資源。 2. 能使用大林圖書館、大林糖廠、大林運動公園和明華生態園區。