

113 學年度嘉義縣新港國民中學特殊教育集中式特教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：陳玟君 (表十二之二)

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材：教育部優質特教網 二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：智障 7 年級 1 人(中度-低組)、9 年級 1 人(輕度-高組)，共 2 人 四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程目標 (學年目標)
<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-B3 透過探索休閒興趣、嗜好，參與家庭、學校與社區活動、認識相關資源，體驗生活美學，增加對美的感知與生活的豐富性。</p>	<p>1、 具備簡易餐食的準備和善後工作能力。</p> <p>2、 具備維持個人儀容整潔的能力。</p> <p>3、 具備衣物整理與環境清潔的能力。</p> <p>4、 探索和嘗試不同的休閒興趣，增加生活的豐富性。</p> <p>5、 具備危險意識(含：家中潛在危險、災害應變、家庭暴力、性騷擾、性侵害、性霸凌等)，並了解自我保護及求助方法</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 1-4 週	天災怎麼辦	<p>高組：</p> <p>特生 2-sP-11 辨識</p> <p>並了解居家緊急事件與天然災害的因</p>	<p>特生 G-sP-7 天然</p> <p>災害的認識。</p> <p>特生 G-sA-4 天然</p> <p>災害的應變。</p>	<p>高組：</p> <p>1、 颱風、地震的認識與應變。</p> <p>2、 火災的預防和應</p>	<p>活動一：颱風來了</p> <p>1、 介紹颱風由來與災害。</p> <p>2、 介紹防颱準備。</p> <p>3、 介紹颱風期間的生活。</p> <p>4、 介紹颱風後的善</p>	<p>1、 能說出/選出正確的防颱作為。</p> <p>2、 能說出/選出颱風期間可以</p>

		<p>應措施，及其適宜的求助方式。</p> <p>特生 2-sP-9 辨識家中潛在危險處並注意自身與門戶安全。</p> <p><b>低組</b>：</p> <p>特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。</p>	<p>特生 G-sP-4 使用瓦斯及用火安全。</p> <p>特生 G-sA-3 意外事件的處理。</p>	<p>變。</p> <p><b>低組</b>：</p> <p>1、能依指示遠離危險情境。</p>	<p>後。</p> <p>活動二：地震！趴掩穩！</p> <p>1、說明地震由來。</p> <p>2、說明並演練地震逃生過程。</p> <p>3、說明地震對生活的影響。</p> <p>活動三：火災逃生</p> <p>1、介紹火災種類與處遇方式。</p> <p>2、介紹並練習火災逃生的方式。</p> <p>3、介紹日常生活中，火災的預防措施。</p> <p>4、認識校園內的滅火設備位置。</p>	<p>做的事。</p> <p>3、能說出/選出颱風後的可能會有的善後工作。</p> <p>4、能依指令進行逃生演練。</p> <p>5、能依指令進行火災逃生方式。</p> <p>6、能說出/選出正確的火災的預防措</p>
--	--	--	---	--	--	--

						施。 7、能說出/ 選出校園 內的滅火 設備。
第 5-8 週	儀容很重要	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。	<b>高組</b> 特生 C-sP-5 個人 清潔。 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。	<b>高組</b> ： 1、能用毛巾確實擦 臉和脖子。 2、能選用合適的洗 髮精和毛巾。 3、能自己洗頭和吹 乾頭髮。 4、能把頭髮梳整齊	活動一：洗臉啦 1、給學生看有洗臉和 沒洗臉的對照圖。 2、示範並請學生練習 把毛巾弄濕再擰乾。 3、示範並請學生練習 依序擦臉和脖子。 4、請學生照鏡子檢查 對照前後差異。  活動二：洗頭啦 1、請學生預備衣物更 換。 2、介紹並分辨各式洗	1、使用檢核 表給學生 檢核是否 有把臉和 脖子擦乾 淨。 2、使用檢核 表進行檢 核：洗髮 步驟、吹 髮步驟、 整理頭髮 的步驟。

			<p><b>低組</b></p> <p>特生 C-sP-4 個人 清潔用品的認識。</p> <p>特生 C-sP-5 個人 清潔。</p> <p>特生 C-sA-3 簡易 儀容裝扮的技巧。</p>	<p>並綁好。</p> <p><b>低組</b>：</p> <p>1、能擰乾毛巾。</p> <p>2、能自行用毛巾擦 臉和脖子。</p> <p>3、能分辨肥皂、洗 髮乳、沐浴乳。</p> <p>能自己梳頭髮。</p>	<p>髮精和工具。</p> <p>3、介紹洗髮步驟和注 意事項。</p> <p>4、學生練習洗頭。</p> <p>5、引導學生擦乾和吹 乾頭髮。</p> <p>6、引導學生把頭髮梳 整齊和綁好。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

第 9-12 週	洗衣高手	<p><b>高組</b></p> <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 整理及收納個人衣物。</p> <p>特生 1-sP-11 分類衣物並收納保管。</p> <p>特生 1-sP-10 視天氣、場合、年齡、個人喜好，選擇適合的衣著。</p> <p><b>低組</b></p> <p>特生 1-sP-9 選擇適當場所並完成衣</p>	<p><b>高組</b></p> <p>特生 B-sP-2 衣物的認識。</p> <p>特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。</p> <p>特生 B-sA-2 服裝禮儀。</p>	<p><b>高組</b></p> <p>1、能辨別並分類常見衣物種類。</p> <p>2、能使用適當方式洗濯及晾曬衣物。</p> <p>3、能適當的收折衣物。</p> <p>4、能視天氣、場合，選擇適合的衣著。</p>	<p>活動一：衣服大觀園</p> <p>1、介紹各種衣物種類。</p> <p>2、實物讓學生觸摸感受不同的衣服材質和特性。</p> <p>3、實際操作讓學生練習辨別衣服的前後、正反面。</p> <p>5、實際操作讓學生練</p>	<p>1. 學生能衣物的前後、正反面並進行正確穿脫。</p> <p>2. 能完成拉拉鍊。</p> <p>3. 能完成扣扣子。(按壓)</p> <p>4. 能完成扣鈕扣。(制服</p>
----------	------	--	--	---	--	---

		<p>物穿脫與更換。 特生 1-sA-7 整理及收納個人衣物。</p>	<p><b>低組</b></p> <p>特生 B-sP-1 衣物穿脫技巧。</p> <p>特生 B-sP-2 衣物的認識。</p>	<p><b>低組</b></p> <p>1、能分辨衣物的前後、正反面進行正確穿脫。</p> <p>2、能完成拉拉鍊。</p> <p>3、能完成扣扣子。(按壓)</p> <p>4、能完成扣鈕扣。(制服扣)</p>	<p>習拉拉鍊、扣扣子(按壓)、扣鈕扣(制服扣)。</p> <p>活動二：洗衣服</p> <p>1. 透過實際操作，示範清潔衣物的方法和注意事項。</p> <p>2. 連結前次辨別不同衣物的經驗，說明不同衣物洗濯方式的不</p>	<p>扣)</p> <p>5. 給予學生不同材質的衣服，學生能對應出衣服的材质種類。</p> <p>6. 給予不同衣物，學生能說出/選出適當的方</p>
--	--	---	---	---	--	--

					<p>同。</p> <p>活動三：晾衣服</p> <p>1、老師示範晾衣服的方式和注意事項。</p> <p>2、學生實作練習。</p> <p>活動四：折衣服</p> <p>1、老師示範折衣服的方式和注意事項。</p> <p>2、學生實作練習。</p>	<p>式清潔。</p> <p>7. 實作評量：學生能用適當的方式晾晒衣服。</p> <p>8. 實作評量：學生能用適當的方式折衣服。</p>
--	--	--	--	--	---	--

第 13-16 週	自己做早餐	<p><b>高組</b></p> <p>特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。</p> <p>特生 1-sA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。</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 1-sP-4 表現</p>	<p><b>高組</b></p> <p>特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。</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>特生 A-sA-6 廚房的清洗及收納。</p>	<p><b>高組</b></p> <p>1、能辨別廚房常用的烹調用具。</p> <p>2、能依指令進行食物烹調前的處理。</p> <p>3、能依指令進行食物簡易烹調。</p> <p>4、能依指令進行廚房的清洗及收納。</p>	<p><b>教學活動</b>：美食 DIY</p> <p>1、材料和工具介紹，並詢問學生有工具製作過的料理。</p> <p>2、說明製作主題。</p> <p>3、教師示範</p> <p>4、學生個別操作，教師在旁協助。</p> <p>5、享用並分享成果。</p>	<p>實作評量：</p> <p>1、學生能依指令進行食物和工具在烹調前的處理和清洗。</p> <p>2、學生能依指令進行食物烹調後的清潔。</p> <p>3、能煮水餃、能用煎蛋餅、能製作吐司夾蛋。</p> <p>4、能表現出合宜的用</p>
-----------	-------	--	---	--	---	--

		<p>合宜的用餐禮儀與 協助餐後整理。</p>				餐禮儀。
		<p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">低組</span> 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</p>	<p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">低組</span> 特生 A-sP-2 進食 技巧。 特生 A-sP-7 餐前 準備與餐後收拾的 技巧。</p>	<p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">低組</span> 1、協助下能進行餐 前準備。 2、能把碗裡的飯菜 吃完而不灑落。 3、協助下能進行餐</p>		

			特生 A-sP-8 用餐 禮儀。	後整理。		
第 17-20 週	戶外休閒 活動	特生 1-sP-26 表現 規律的生活習慣與 作息，從事適當的 運動與休閒。 特生 2-sP-12 培養 對休閒活動的認識 與興趣。	<u>不分組</u> 特生 H-sP-1 休閒 活動的認識。 特生 H-sP-2 休閒 活動的選擇。	1、能進行飛盤丟 接。 2、能進行跳繩。 3、能進行簡易體 操。 4、能進行滾球活 動。	<b>教學活動</b> 1、暖身活動。 2、老師示範。 3、學生模仿操作。 4、師生共同討論今天 的達成目標。	1、能說出今 天進行的 休閒活動 和心得。 或表示出 未來是否 有興趣繼 續練習。 2、能達成當 天決定的 運動目 標。

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 1-5 週	所有灰塵都不放過	<p>高組</p> <p>特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。</p> <p>特生 4-sA-10 願意持續付出時間與心力，充分發揮優勢。</p> <p>低組</p>	<p>高組</p> <p>特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。(清潔工作的落實)</p> <p>特生 M-sP-2 自我覺察。(清潔工作的落實)</p> <p>低組</p>	<p>高組</p> <p>1、能依檢核表執行清潔工作。</p> <p>2、能自我檢核清潔成果。</p> <p>3、能覺察到待改進的地方。</p> <p>4、能持續針對沒有乾淨的地方進行整理，直到乾淨。</p>	<p>教學活動：教室清潔</p> <p>1、老師介紹清潔工具，示範清潔工作並提醒注意事項。</p> <p>2、學生實作。</p> <p>3、老師示範使用檢核表檢核。</p> <p>4、學生自我檢核並改進缺失。</p> <p>教學活動：垃圾分類</p> <p>1、老師介紹垃圾分類方式。</p> <p>2、學生實作進行垃圾分類(實物或圖片)。</p>	<p>高組</p> <p>1、學生使用檢核表自我檢核。</p> <p>2、觀察：學生能檢視到缺失並進行改進。</p> <p>低組</p> <p>實作評量</p> <p>1、學生能進行打掃工作。(拖地、擦桌子)</p> <p>2、協助下能進行垃圾</p>
---------	----------	---	---	--	--	--

		<p>特生 2-sP-7 正確使用環境清潔用品，並從事簡單的家務清潔工作與資源回收。</p>	<p>特生 F-sP-2 清潔用品的認識與使用。</p> <p>特生 F-sP-3 清掃工作的技能。</p> <p>特生 F-sP-4 垃圾分類與資源回收。</p>	<p><b>低組</b></p> <p>1、能分辨清潔用品。</p> <p>2、協助下能進行打掃工作。(拖地、擦桌子)</p> <p>3、協助下能進行垃圾分類。</p>		<p>分類。</p>
<p>第 6-10 週</p>	<p>下午茶時間</p>	<p><b>高組</b></p> <p>特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。</p>	<p><b>高組</b></p> <p>特生 A-sA-1 烹調</p>	<p><b>高組</b></p> <p>1、能辨別廚房常用</p>	<p><b>教學活動</b>：美食 DIY</p> <p>1、材料和工具介紹，</p>	<p>實作評量：</p> <p>1、學生能依指令進行食物和工</p>

		<p>特生 1-sA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。</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 1-sP-4 表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。</p>	<p>用具的認識與使用。</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>特生 A-sA-6 廚房的清洗及收納。</p>	<p>的烹調用具。</p> <p>2、能依指令進行食物烹調前的處理。</p> <p>3、能依指令進行食物簡易烹調。</p> <p>4、能依指令進行廚房的清洗及收納。</p>	<p>並詢問學生有工具製作過的料理。</p> <p>2、說明製作主題。</p> <p>3、教師示範</p> <p>4、學生個別操作，教師在旁協助。</p> <p>5、享用並分享成果。</p> <p>1、</p>	<p>具在烹調前的處理和清洗。</p> <p>2、學生能依指令進行食物烹調後的清潔。</p> <p>3、能煎鬆餅、煎餅、起酥片料理。</p> <p>1、能表現出合宜的用餐禮儀。</p>
--	--	---	--	--	---	--

		<p><b>低組</b></p> <p>特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。</p> <p>特生 1-sP-4 表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。</p>	<p><b>低組</b></p> <p>特生 A-sP-2 進食技巧。</p> <p>特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。</p> <p>特生 A-sP-8 用餐禮儀。</p>	<p><b>低組</b></p> <p>1、協助下能進行餐前準備。</p> <p>2、能把碗裡的飯菜吃完而不灑落。</p> <p>3、協助下能進行餐後整理。</p>		
--	--	--	---	--	--	--

第 11-15 週	我能保護自己	<p><b>高組：</b></p> <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><b>低組：</b></p> <p>特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。</p>	<p><b>高組：</b></p> <p>特生 1-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。</p> <p>特生 1-sP-7 家庭暴力的認識。</p> <p>特生 1-sA-5 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。</p> <p>特生 1-sA-6 家庭暴力的自我保護與</p>	<p><b>高組：</b></p> <p>1、性騷擾、性侵害與性霸凌的認識與應變。</p> <p>2、家庭暴力的認識和應變。</p> <p><b>低組：</b></p> <p>1、能拒絕他人的不當觸碰。</p>	<p>活動一：性騷擾</p> <p>1、介紹性騷擾的涵意。</p> <p>2、以新聞報導說明。</p> <p>3、說明性騷擾的罰則。</p> <p>4、練習拒絕不當碰觸。</p> <p>5、說明遇到性騷擾的求助方式。</p> <p>活動二：性侵害</p> <p>1、介紹性侵害的涵意。</p> <p>2、以新聞報導說明。</p> <p>3、說明性侵害的罰則。</p> <p>4、練習拒絕不當碰觸。</p>	<p>2、能拒絕不當碰觸。</p> <p>3、能拒絕言語騷擾。</p> <p>4、能說出/選出遇到性騷擾、性侵害、性霸凌與家暴的求助方式。</p>
-----------	--------	---	--	---	--	---

			<p>求助。</p> <p><b>低組：</b></p> <p>特生 I-sP-4 身體 隱私與界限的認識 與保護。</p> <p>特生 I-sP-5 身體 自主權的維護與尊 重。</p>		<p>5、說明遇到性侵害的 求助方式。</p> <p>活動三：性霸凌</p> <p>1、介紹性霸凌的涵 意。</p> <p>2、以新聞報導說明。</p> <p>3、說明性霸凌的罰 則。</p> <p>4、練習拒絕不當碰 觸。</p> <p>5、說明遇到性霸凌的 求助方式。</p> <p>活動四：家暴</p> <p>2、介紹家暴的涵意。</p> <p>3、以新聞報導說明。</p> <p>4、說明家暴的罰則。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					5、練習拒絕不當碰觸。 說明遇到家暴的求助方式。	
第 16-20 週	休閒活動 真有趣	特生 1-sP-26 表現 規律的生活習慣與 作息，從事適當的 運動與休閒。 特生 2-sP-12 培養 對休閒活動的認識 與興趣。	<u>不分組</u> 特生 H-sP-1 休閒 活動的認識。 特生 H-sP-2 休閒 活動的選擇。	1、能進行球類丟 接。 2、能進行簡易律 動。 3、能進行滾球活 動。 4、能模仿進行大 肢體活動。	<b>教學活動</b> 1、暖身活動。 2、老師示範。 3、學生模仿操作。 4、師生共同討論今天的達成目標。	1、能說出今天進行的休閒活動和心得。 或表示出未來是否有興趣繼續練習。 2、能達成當天決定的運動目標。