

114 學年度嘉義縣忠和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 七八九年級組 教學計畫表 設計者：倪珮珍

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教育部國民及學前教育署優質特教網、新北市身心障礙特殊需求領域-生活管理

二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：智障七年級 4 人、智障八年級 1 人、智障九年級 1 人，共 6 人

四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程目標（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。	1. 能認識地震災害的成因，運用資源準備救難逃生，並實踐自我管理原則。 2. 能知道用電安全，培養自我管理能力並建立正確使用電器的觀念。 3. 能知道食物保存與健康飲食原則，理解飲食與疾病關係並調整生活習慣。 4. 建立個人生活整潔與時間管理的能力，實踐自我調整與自我管理行為。 5. 認識性侵防範知識，提升危機處理與自我倡導能力，強化心理賦權。 6. 能認識常見詐騙，學習預防技巧，提升應對與自我倡導能力。 7. 能建立整理與分類收納衣物的能力，發展生活自理與自我調整技巧。 8. 認識並選擇適合的休閒活動，培養主動參與與增進人際互動的能力。

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 1-5 週	環境安全 總動員- 防震知多少	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 G-sA-4 天然災害的應變。	1-1 認識地震災害及成因 1-2 認識地震急救包 1-3 認識地震逃生原則	活動一： 1. 利用 youtube 影片【為什麼會地震】來帶入地震主題並了解地震的成因。 2. 利用網路照片讓學生了解地震的災害。 活動二： 1. 參考台灣立體書《地震！別怕！家庭必備的防災互動書》來介紹地震急救包的必備項目。	評量一： 口頭提問、教師觀察：學生至少說出一至三項(依學生能力而定)地震形成因素。 評量二： 完成學習單：讓學生繪製完成自己的防震救生包。

					2. 讓學生了解地震救生包的擺放位置。 活動三： 1. 認識地震時在市內、戶外應注意的事項。 2. 認識室內躲避的原則。 3. 認識學校防震逃生路線與躲避方法。	評量三： 口頭提問：學生至少說出地震時在室內與戶外注意事項至少一項(至三項)(依學生能力而定) 實作與觀察：跟著校內防震演習，實作護頭及逃生路線演練。
第 6-10 週	「我是電器小管家：安全用電不 NG！」	特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。	特生 G-sP-3 用電安全。 特生 G-sP-4 使用瓦斯及用火安全。	2-1 能辨認家中常見電器用品的種類與名稱。 2-2 能說出基本的安全用電常識與注意事項。	活動一： 1. 教師利用圖片、照片與實物讓學生認識並說出常見電器用品的名稱。 活動二： 觀看網路影片，觀察影片中使用電器的行為是否正確，並透過提問檢視學生的安全用電觀念。 活動三： 利用實際物品讓學生演練正確用電使用插座的方式，並學習檢視插座、延長線的使用狀態。	評量一： 口頭提問，讓學生說出(指認)出常見電器用品，正確率達 80% 評量二： 1. 口頭提問評量：學生是否能說出影片中安全或不安全的地方，並簡單說明原因。 2. 完成學習單 評量三： 實作與觀察：檢視使用插座的方式與操作能力
第 11-15 週	「食物不鬧脾氣，聰明吃更健康！」	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-sA-5 食物的保存方法。	3-1 能辨識食物的保存期限，並判斷是否過期。 3-2 能遵守	活動一： 1. 引導學生認識食品標示，學會辨識保存期限與有效日期，並能判斷食品是否過期。 ● 介紹食品包裝上的日期標示方式，	評量一： 學習單實作評量、教師觀察： 學習單與實物讓學生說出(指認出)保存期限

		特生 1-sP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。		「三多三少三均衡」的健康飲食原則。 3-3 能了解並實踐剩餘食物的保存與處理方法。 3-4 能理解飲食與疾病之間的關係，進而調整生活習慣。	說明「有效日期」與「保存期限」的差異。 ● 透過實物觀察或圖片教材，訓練學生閱讀並解釋標示內容。 ● 討論食品過期可能造成的健康風險，引導學生建立正確的食品安全觀念。 活動二： 講解「三多三少三均衡」的健康飲食原則，幫助學生建立正確的飲食觀念。 ● 利用衛生福利網站讓學生認識三多三少三均衡的飲食原則概念。 ①三多：多喝白開水、多蔬果、多全穀根莖 ②三少：少油、少鹽、少糖 ③三均衡：三餐均衡概念 ● 鼓勵學生分享健康飲食經驗，建立互相學習的正向氣氛。 活動三： 指導學生學會剩餘食物的保存方法與再利用技巧，培養節約與資源珍惜的態度。 ● 與同儕討論冰箱剩餘食物的處理方式與分享在家中的處理經驗。 ● 告知學生 NG 與正確的剩食處理方式。並做一個比較。 活動四：說明飲食與身體健康之間的關聯，協助學生了解良好飲食習慣對預防疾病的重要性。 ● 教師介紹與飲食有關的常見疾病，	並依測驗當天日期來判斷是否過期。 評量二： 教師觀察與口頭分享：口頭詢問學生三多三少三均衡的概念，學生每個項目至少個說出一項。 評量三： 教師觀察、學習單書面評量、口頭分享觀察：利用學習單練習與口頭提問方式與故事舉例的詢問方式，讓學生判斷剩食保存方式是否正確。 評量四： 教師觀察、實作評量：能在提示下，說出一項飲食和疾病的影響。搭配不良飲食與相關疾病配對卡，做配對實作練
--	--	------------------------------------	--	--	---	---

					如糖尿病、高血壓與肥胖，說明成因與預防方式。 ● 透過影片、圖卡或簡單問答，讓學生認識生活中可實踐的健康習慣。 ● 鼓勵學生檢視自己的飲食與作息，利用談話檢討並分享可改進之處。	習。
第 16-20 週	「清潔小超人出任務！」	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。 特生 F-sP-3 清掃工作的技能。	4-1 認識各種環境清潔整理的用品。 4-2 能使用清潔用品整理環境。 4-3 願意維持環境整潔。	活動一：讓學生認識清潔用品 1. 展示常見清潔用品 2. 介紹各類清潔用品的名稱與使用方式 3. 說明並提醒學生使用清潔用品時應注意的安全事項與操作原則。 活動二：練習使用清潔用品 1. 教師指導學生操作抹布擦拭的基本技能，並提供重點口訣與視覺提示。 2. 教師示範掃地及使用畚斗的正確姿勢與方法，引導學生逐步模仿練習。 3. 教師協助學生練習以菜瓜布進行正確的洗碗動作。 4. 教師帶領學生整理流理台，強化物品歸位與清潔收尾的觀念。 活動三：提高學生主動整理的意願 1. 教師透過觀察引導，培養學生辨識環	評量一： 圖卡配對練習學習單：學生能將清潔用品與名稱／用途正確連線或貼貼紙完成配對。 口頭提問觀察：學生能說出 1~2 種清潔用品的名稱與用途。 圖像式選擇題學習單：辨識哪些行為是安全／不安全的使用方式。 評量二： <u>實作評量觀察表：</u>依動作順序完成「擰抹布、擦拭桌面、清洗抹布」步驟。 <u>團體掃地實作觀察：</u>觀察學生能否正確握掃把、集中垃圾入畚斗。 洗碗流程步驟學習單（貼圖排序）。 <u>整理任務記錄表：</u>學生是否能完成「收拾→擦拭→排水」三步驟。 評量三： <u>照片觀察題學習單：</u>從圖

					境中需要清潔整理的區域。 2. 教師透過口頭肯定、貼紙獎勵等方式，增強學生維持整潔的責任感與成就感。	片中圈出需打掃處。 <u>教師觀察紀錄：</u>評估學生主動性與持續性（如：是否主動收拾、自發維持乾淨）
--	--	--	--	--	--	--

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	「我的身體我做主」	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-5 身體自主權的維護與尊重。 特生 I-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。	5-1 能辨別性侵害的行為 5-2 能認識身體的隱私處 5-3 能說出受到性侵害的求助方式	活動一：辨別性侵害的行為 1. 學生能了解性侵害的意義(性騷擾即性侵害的一種。) 2. 利用實例說明讓學生了解那些是性侵害(性騷擾)的狀況 活動二：認識身體隱私處 1. 能利用繪畫讀本與故事來引導學生分辨身體的隱私與界限。 2. 用學習單的方式讓學生認識男女有別的身體特徵與器官名稱。 活動三：遇到性侵害(性騷擾)求助方式 1. 利用實例說明在學校內遇到遇到性侵害(性騷擾)的求助方式 2. 利用實例說明在學校外遇到遇到性侵害(性騷擾)的求助方式	評量一： <u>口頭提示與問答</u> ：讓學生說出何謂性侵害 評量二： <u>紙筆評量</u> ，(提示下)完成身體部位學習單 評量三： <u>口頭提示與問答</u> ，讓學生回答在校內與校外遇到性侵害的處理方式。
第 6-10 週	「真假難辨！我是防詐小偵探」	特生-3-sA -3 辨識各種詐騙行為及避免受騙。 特生-3-sA -4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。	特生 E-sA-5 金融詐騙的認識與防範。 特生 K-sA-3 各種詐騙行為的認識與防範	6-1 能辨識常見詐騙手法及話術特徵 6-2 能模擬情境並採取正確預防詐騙與應對方式。 6-3 能說出遇到詐騙時求助的對象並表達自我	活動一：介紹生活中常見的網路詐騙類型。 活動二：藉由時事新聞，引導學生認識曾發生在自己生活週遭的網路詐騙案例。 活動三：藉由討論引導學生瞭解如何預防網路詐騙及遇到網路詐騙時如何處理。	評量一： 學生說出常見的網路詐騙類型。 評量二： 依教師給予之情境，學生說出遇到網路詐騙時的處理 SOP。 評量三： <u>教師觀察、口頭分享、學習單：</u> 利用情境題，引導學生口頭分享。 利用圖卡學習單，選出正確可以求助的對象，並做求助的口頭演示。

第 11-15 週	「衣」起變整齊！	特生 1-sA-5 選購適合自己的衣物 特生 1-sA-7 整理及收納個人衣物	特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。 特生 B-sA-1 衣物 選購。 特生 B-sA-2 服裝禮儀。	需求。 7-1 能認識不同種類的衣物，並選擇適合自己穿著的衣物。 7-2 能學習正確摺疊衣物的方法，並分類收納至適當位置。 7-3 能了解基本服裝禮儀，並在適當場合選擇合宜的衣物。	活動一：認識各種衣物的名稱 教師引導學生透過圖片或實物，認識各種日常衣物（如褲子、裙子、上衣、外套等），並學習依照天氣或場合選擇合適的衣物。 活動二： 學會摺疊衣物的折法-利用圖片與口訣做步驟工作分析，讓學生學習「口袋式」摺疊衣物的方法。 1. 摺上衣類(有領子 polo 衫、無領子的 T 恤)。 2. 摺褲子類(短褲、長褲)。 3. 摺襪子。 衣物的收納與擺放 練習將摺疊好的衣物做收納盒的擺放練習。 活動三： 教師引導學生了解不同場合（如學校、運動場、家庭聚會）應穿著的服裝，並學習整潔與禮貌的外觀。	評量一： 口頭提問，學生能說出教師指定的衣物的名稱。 評量二： 實作與觀察，讓學生實際操作摺衣物的過程。 協助下(或完全協助下)，正確摺疊可以達 80%。 實作與觀察，讓學生將疊好的衣物放置於收納盒內。 協助下(或完全協助下)，正確完成收納可以達 80%。 評量三： 圖卡、教師觀察：出示場合圖卡，請學生從 3 種衣物圖卡中選出合適的穿著。 觀察學生是否能說出「為什麼這樣穿比較適合？」的理由。
第 16-20 週	「開心動一動，健康跟著來」	特生 2-sP-12 培養對休閒活動的認識與興趣。 特生 2-sA-5 從事安全的個人和家庭休閒活動。	特生 H-sP-1 休閒活動的認識。 特生 H-sP-2 休閒活動的選擇。	8-1 能透過圖片、影片或遊戲活動，認識常見的休閒活動（如：畫畫、踢球、	活動一： 教師引導學生認識常見休閒活動的種類與名稱，並透過圖片、影片與實物協助辨識。	評量一： 口頭提問與教師觀察：利用圖片(照片)讓學生說出(指出)是哪一種休閒活動。至少答對 2 項以上。

				跳舞等)。 8-2 能說出休閒運動對身體健康與心情的幫助，並理解與人一起活動的好處。 8-3 能在教師引導下主動參與休閒活動，並與同學或家人一起合作進行。	活動二： 教師引導學生了解運動對身體健康與人際互動的好處 活動三： 教師設計團體休閒活動（如傳球、合作畫畫），鼓勵學生主動參與並與同學互動合作。	學生能口頭分享自身喜歡的閒活動或經驗分享。 評量二： <u>學習單練習：</u> 學生能正確指出代表健康的活動圖卡。 學生能從兩項活動中選出較健康的那一個。 <u>教師觀察：</u> 學生能選出代表正面感受的語句或圖卡。 評量三： <u>教師觀察：</u>觀察學生是否能在教師引導下主動參與團體活動，並能與他人有互動（如輪流、配合、合作完成一項活動）。
--	--	--	--	--	--	--