

臺北市立北投國民中學 109 學年度學習課程計畫

課程名稱	☐ 領域課程： ☒ 特殊需求領域課程：生活管理 註：若有分組，須註明組別		
班型	☐ 特教班 ☒ 資源班		
實施年級	☐ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級 ☒ 跨年級(7、8、9)	節數	每週 <u>2</u> 節
核心素養 具體內涵	可結合總綱、相關領綱、或校本指標 特生-P-A1 具備個人基本飲食、穿著、沐浴、行動等生活管理能力，建立良好的衛生習慣，參與家庭生活、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。 特生-P-A2 面對飲食、穿著、沐浴、行動、休閒等各項個人基本生活事務的問題，具備表達需求、尋求協助等問題解決能力，並藉由自我管理、自我調整等策略增進系統性思考的能力。 特生-P-B2 透過各類科技、資訊或媒體，獲得有關日常生活中飲食、穿著、沐浴、行動、休閒等功能性生活技能的知識、技能，以增加活動參與、表達自我、獨立作業的機會。 特生-P-C2 藉由執行有關飲食、穿著、沐浴、行動、休閒等各項個人基本生活事務及參與休閒與家庭生活，增進對自我與他人的理解、發展對自我與家庭的責任感，並嘗試透過溝通、協調以增加團隊參與的機會。		
學習重點	學習表現	可結合相關領綱或調整 特生1-sP-3食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。 特生1-sP-23描述不適症狀，請求協助或表達就醫需求。 特生2-sP-6維持個人物品與環境的整齊清潔。 特生3-sP-3認識及避免常見的危險情境。	
	學習內容	可結合相關領綱或調整 特生 A-sP-6飲食的衛生習慣。 特生 A-sP-7餐前準備與餐後收拾的技巧。 特生 D-sP-7社區醫療資源的認識。 特生 L-sP-1自我目標的設定。 特生 F-sP-3清掃工作的技能。 特生 G-sP-3用電安全。 特生 G-sP-6意外事件的認識。 特生 G-sP-7天然災害的認識。	
課程目標 (學年目標)		1. 能適時修剪自己的頭髮或指甲 2. 能覺察他人觀感修正儀容衛生表現 3. 能在天然災害發生時，注意到可能的危險 4. 能列舉發生天災之應變措施（如：防颱時可以儲備物資、加強門窗、地震時躲避安全處等） 5. 能自我調適，抒解不穩定情緒	

學習進度 週次/節數		單元主題	單元內容與學習活動
第1學期	1~2週	清潔乾淨人人愛	認識清潔的重要性 1. 清潔的好處：皮膚健康、香香的、看起來有精神。 2. 不清潔的壞處：別人不喜歡跟你玩、臭臭的、皮膚容易生病。
	3~4週		身體各部位清潔方式及用品 1. 洗頭髮：洗髮乳 2. 洗臉：洗面乳 3. 刷牙：牙膏、牙刷 4. 洗身體：沐浴乳、肥皂
	5~6週		情境演練 1.選出正確的清潔用品 2.正確清潔步驟
	6~7週		儀容整理 1. 梳頭 2. 乾淨衣物 3.自我檢核表
	7~8週	陽光青少年	保持身心健康 1. 健康的作息 2. 健康的飲食 3. 適當的運動
	9~10週		認識青春期(繪本) 1.青春期的特徵 2.青春期的心理 3.如何因應青春期
	11~12週	疾病遠離	認識常見的疾病/症狀 1. 感冒/流感 2. 腸胃炎 3. 腸病毒 4. 學生個別症狀(如：高血壓、癲癇等)
	13~14週		疾病的預防和處理 1. 預防：戴口罩、勤洗手 2. 處理：看醫生、依找醫生指示用藥、多休息 3. 用藥安全：常備藥物、藥袋的認識
	15~16週		疾病的預防和處理 1. 勤洗手篇 2. 檢核表
	17~18週		簡易外傷的處理

第2學期			1. 外傷的認識 2. 認識急救箱
	18~20週		簡易外傷的處理 1. 擦藥練習 2. 檢核表
	1~2週	我是清潔好幫手	認識常見的清潔工作及清潔工具(要教學生使用) 1. 掃地：掃把、畚箕 2. 拖地：拖把、水桶(轉乾) 3. 擦拭：抹布
	3~4週		常用的清潔劑 1. 洗碗精 2. 廚房清潔劑 3. 漂白水
	5~6週		資源回收介紹 1. 紙類 2. 寶特瓶 3. 紙餐盒 4. 鐵鋁罐
	7~8週		資源回收演練 1. 檢核表 2. 學習單
	9~10週	小小洗衣達人	1、認識洗衣標籤 2、手洗貼身衣物
	11~12週		1、使用洗衣機 2、晾曬衣物
	13~15週		收納衣物 1. 折衣褲 2. 掛襯衫 3. 襪子收納 4. 內衣褲
	16~18週	穿搭高手	選擇乾淨衣物 搭配衣物 1. 依照季節(冷熱) 2. 依照場合 3. 依照喜好
	19~20週		更換衣物的場所 1. 隱密 2. 開放 3. 檢核表

議題融入	若未融入議題，即寫無 性別平等、品德教育、生命教育、家庭教育、安全防災、資訊科技
評量規劃	依上下學期，敘寫評量項目(筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量、自我評量、同儕互評)，評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等 實作評量(40%)、自我評量(20%)、課堂觀察(40%)
教學設施 設備需求	單槍、電腦、學習單、檢核表
教材來源	☐ 教科書 ☒ 自編
備註	