

臺北市立北投國民中學 110學年度學習課程計畫

課程名稱	<input type="checkbox"/> 領域課程： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程：生活管理 註：若有分組，須註明組別		
班型	<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨年級(7、8、9)	節數	每週 2 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	清潔乾淨人人愛 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	清潔乾淨人人愛 情境演練 1.選出正確的清潔用品 2.正確清潔步驟
	6~7週	清潔乾淨人人愛 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	陽光青少年 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	疾病遠離 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	疾病遠離 疾病的預防和處理

		<ol style="list-style-type: none"> 勤洗手篇 檢核表 	
17~18週	疾病遠離	簡易外傷的處理 <ol style="list-style-type: none"> 外傷的認識 認識急救箱 	
18~20週	疾病遠離	簡易外傷的處理 <ol style="list-style-type: none"> 擦藥練習 檢核表 	
第 2 學 期	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) <ol style="list-style-type: none"> 掃地:掃把、畚箕 拖地:拖把、水桶(轉乾) 擦拭:抹布
	3~4週	我是清潔好幫手	常用的清潔劑 <ol style="list-style-type: none"> 洗碗精 廚房清潔劑 漂白水
	5~6週	我是清潔好幫手	資源回收介紹 <ol style="list-style-type: none"> 紙類 寶特瓶 紙餐盒 鐵鋁罐
	7~8週	我是清潔好幫手	資源回收演練 <ol style="list-style-type: none"> 檢核表 學習單
	9~10週	小小洗衣達人	<ol style="list-style-type: none"> 認識洗衣標籤 手洗貼身衣物
	11~12週	小小洗衣達人	<ol style="list-style-type: none"> 使用洗衣機 晾曬衣物
	13~15週	小小洗衣達人	收納衣物 <ol style="list-style-type: none"> 折衣褲 掛襯衫 襪子收納 內衣褲
	16~18週	穿搭高手	選擇乾淨衣物 搭配衣物 <ol style="list-style-type: none"> 依照季節(冷熱) 依照場合 依照喜好

	19~20週	<p>穿搭高手</p> <p>更換衣物的場所</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編	
備註		