

# 臺北市立南門國民中學 113 學年度學習課程計畫

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 課程名稱         | <input type="checkbox"/> 領域課程：<br><input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程：生活管理<br><small>註：若有分組，須註明組別</small>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |
| 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<br><input checked="" type="checkbox"/> 跨年級(七、八、九)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 節數                                                                                                                                                                                                                                                                         | 每週 1 節 |
| 核心素養<br>具體內涵 | <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-A2 覺察及理解生活自理問題，具備表達需求、尋求協助等問題解決能力，並藉由自我管理、自我倡導等策略 增進系統性思考的能力。</p> <p>特生-P-A3 面對生活自理各項事務，具備設定目標、作選擇與決定、執行等能力。</p> <p>特生-P-B2 透過各類科技、資訊或媒體，獲得生活自理所需的相關知識和技能。</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>特生-P-C1 理解與遵守個人生活自理之規範與禮儀，並展現自我管理、自我調整的能力，以增加責任感與團體意識。</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |
| 學習<br>重點     | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <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 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。</p> <p>特生 3-sA-2 依需求善用社區資源。</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 2-sA-2 規劃日常生活的費用及收支管理事宜。</p> <p>特生 2-sP-12 培養對休閒活動的認識與興趣。</p>                                                         |        |
|              | 學習內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>特生 A-sP-5 食物的處理。</p> <p>特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。</p> <p>特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。</p> <p>特生 F-sP-1 環境衛生的觀念。</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 E-sP-4 消費與儲蓄。</p> <p>特生 E-sA-3 個人預算、收支與管理。</p> <p>特生 G-sP-3 用電安全。</p> <p>特生 G-sA-1 家電用品的使用與維護。</p> |        |

|                                  |           |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |           | 特生 G-sA-2 家用修繕工具的使用。<br>特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。<br>特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。<br>特生 H-sP-2 休閒活動的選擇。                                                      |                                                                                                                                       |
| <b>課程目標</b><br><br><b>(學年目標)</b> |           | 1. 能注意並維持用餐環境的衛生，學習簡易餐點的烹調及餐前餐後整備工作。<br>2. 能使用基本清潔工具及技能維持環境的整潔。<br>3. 能將個人資料及置物空間分門別類收納整齊。<br>4. 能依照自身需求認識生活上各類相關資源，以維護生活品質。<br>5. 各類休閒活動的認識及選擇。 |                                                                                                                                       |
| <b>學習進度</b><br><br><b>週次/節數</b>  |           | <b>單元主題</b>                                                                                                                                      | <b>單元內容與學習活動</b>                                                                                                                      |
| 第 1 學期                           | 第 1~5 週   | 用餐禮儀和清潔                                                                                                                                          | 1. 用餐時的基本禮節<br>2. 餐前、後餐具、餐點及桌面之整理及清潔。<br>3. 用餐前後個人衛生習慣。                                                                               |
|                                  | 第 6~10 週  | 簡易餐點製備及廚房安全                                                                                                                                      | 1. 使用廚房的安全介紹。<br>2. 常見料理食材、廚房用具之認識及選用。<br>3. 簡易湯品、點心、主食之調理。                                                                           |
|                                  | 第 11~14 週 | 廚房清潔工具的認識與使用                                                                                                                                     | 1. 常用廚房清潔用具(菜瓜布、鐵刷、抹布等)之使用技巧。<br>2. 清潔工具之選用。<br>3. 廚房用具清洗的技巧(鍋、碗、漏勺、盆等)                                                               |
|                                  | 第 15~18 週 | 廚房環境清潔與維護                                                                                                                                        | 1. 認識廚房清潔劑<br>2. 廚房掃除工作的規劃、執行。<br>2. 保持環境清潔之方式與技巧。                                                                                    |
|                                  | 第 19~22 週 | 廚房物品的整理、收納                                                                                                                                       | 1. 廚房物品分類收納的原則。<br>2. 省視廚房物品收納之問題。<br>2. 擬定廚房物品之收拾計畫並確實執行。                                                                            |
| 第 2 學期                           | 第 1~5 週   | 個人物品管理                                                                                                                                           | 1. 物品分類的原則。<br>2. 物品的收納技巧。<br>3. 個人物品的檢視整理分類。<br>4. 個人物品的收納。                                                                          |
|                                  | 第 6~10 週  | 生活常見的 APP 利用                                                                                                                                     | 1. 介紹訂餐的 app 如 Ubereats、foodpanda 等。<br>2. 電商 app 如 yahoo、momo、蝦皮等<br>3. 社群 app 如 fb、IG<br>4. 地圖 app 如 google map。<br>5. 交通工具如 ubike。 |

|                      |                  |                                                                                                           |                                                                     |
|----------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                      | 第<br>11~14<br>週  | 修繕及家用電器的認識                                                                                                | 1. 修繕用品的認識<br>2. 如何安全的使用家中常見電器、清潔及維護<br>3. 用電安全介紹                   |
|                      | 第 15<br>~17<br>週 | 休閒活動的選擇                                                                                                   | 1. 了解一般常見之休閒活動及分類。<br>2. 規劃合適的休閒活動並做好時間管控。                          |
|                      | 第<br>18~20<br>週  | 消費與管理                                                                                                     | 1. 認 識 正 確 的 消 費 觀 念<br>2. 簡易的記帳<br>3. 分析消費項目<br>4. 依照自己的收入檢視消費是否合宜 |
| <b>議題融入</b>          |                  | 若未融入議題，即寫無<br>安全教育、資訊教育。                                                                                  |                                                                     |
| <b>評量規劃</b>          |                  | 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<br>實作評量 60%、課堂觀察 40% |                                                                     |
| <b>教學設施<br/>設備需求</b> |                  | 清潔用品、生活教室及廚房用品、平板電腦（手機）                                                                                   |                                                                     |
| <b>教材來源</b>          |                  | <input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編                                       |                                                                     |
| <b>備註</b>            |                  |                                                                                                           |                                                                     |