

臺北市立南門國民中學 114 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 AB 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(七、八、九)	節數	每週 1 節
核心素養 具體內涵	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。 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。 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。 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。 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。 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。		
學習重點	學習表現	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。 特生 1-sA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。 特生 1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助特生 特生 1-sA-14 使用急救箱處理簡易外傷特生 特生 1-sA-15 熟悉社區醫療資源並能自行就醫 特生 3-sA-2 依需求善用社區資源。 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。 特生 2-sA-2 規劃日常生活的費用及收支管理事宜。 特生 2-sP-12 培養對休閒活動的認識與興趣。	
	學習	特生 F-sA-1 居家物品的擺放與收納。 特生 A-sP-5 食物的處理。 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。	

	內 容	特生 F-sP-1 環境衛生的觀念。 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。 特生 D-sA-2 簡易急救措施 特生 D-sA-3 就醫知能。 特生 E-sP-4 消費與儲蓄。 特生 E-sA-3 個人預算、收支與管理。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。 特生 H-sP-2 休閒活動的選擇。	
課程目標 (學年目標)		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。 2. 能使用基本清潔工具及技能維持環境的整潔。 3. 能將個人資料及置物空間分門別類收納整齊。 4. 能了解簡易的急救措施並能評估狀況選擇是否就醫。 5. 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。 6. 類休閒活動的認識及選擇。	
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	第 1~5 週	個人物品管理	1. 物品分類的原則。 2. 物品的收納技巧。 3. 個人物品的檢視整理分類。 4. 個人物品的收納。
	第 6~10 週	廚房物品的整理、收納	1. 廚房物品分類收納的原則。 2. 省視廚房物品收納之問題。 2. 擬定廚房物品之收拾計畫並確實執行。
	第 11~14 週	用餐禮儀和清潔	1. 用餐時的基本禮節 2. 餐前、後餐具、餐點及桌面之整理及清潔。 3. 用餐前後個人衛生習慣。
	第 15~18 週	簡易餐點製備及廚房安全	1. 使用廚房的安全介紹。 2. 常見料理食材、廚房用具之認識及選用。 3. 簡易湯品、點心、主食之調理。
	第 19~21 週	簡易的急救措施和就醫。	1. 認識簡易的急救措施 2. 依情境評估是否就醫
第 2 學期	第 1~5 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。 2. 清潔工具之選用。 3. 廚房用具清洗的技巧(鍋、碗、漏勺、盆等)

	第 6~10 週	廚房環境清潔與維護	1. 認識廚房清潔劑 2. 廚房掃除工作的規劃、執行。 2. 保持環境清潔之方式與技巧。
	第 11~14 週	生活中常見的 APP	1. 介紹訂餐的 app 如 Ubereats、foodpanda 等。 2. 電商 app 如 yahoo、momo、蝦皮等 3. 社群 app 如 fb、IG、line。 4. 地圖 app 如 google map。 5. 交通工具如 ubike、台北等公車。
	第 15 ~17 週	休閒活動的選擇	1. 了解一般常見之休閒活動及分類。 2. 規劃合適的休閒活動並做好時間管控。
	第 18~21 週	消費與管理	1. 認識正確的消費觀念 2. 簡易的記帳 3. 分析消費項目 4. 依照自己的收入檢視消費是否合宜
議題融入		若未融入議題，即寫無 無	
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 60%、課堂觀察 40%	
教學設施 設備需求		清潔用品、生活教室及廚房用品、平板電腦（手機）	
教材來源		☐ 教科書 ☒ 自編	
備註			