

## 臺北市立瑠公國民中學 114 學年度學習課程計畫

課程名稱	<input type="checkbox"/> 八大領域/科目： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域：生活管理		
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 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-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-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	<b>學習表現</b> 特生1-sP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 特生1-sP-6 自我檢視並控制飲食行為和習慣。 特生1-sP-11 分類衣物並收納保管。 特生1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生1-sP-21 辨識及避免食用不潔或遭受汙染的食物。 特生1-sP-26 表現規律的生活習慣與作息，從事適當的運動與休閒。	<b>學習內容</b> 特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 特生 A-sP-9 簡易餐食的製作。 特生 A-sA-3 食物的選購。 特生 A-sA-5 食物的保存方法。 特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。 特生 C-sA-1 青春期的清潔衛生。 特生 H-sP-1 休閒活動的認識。 特生 H-sP-2 休閒活動的選擇。 特生 L-sP-1 自我目標的設定。	<b>課程目標 (學年目標)</b> 1. 能選擇乾淨新鮮的食物，拒絕吃腐壞或不潔的食物。 2. 能完成飲食前的簡單處理（如：清洗蔬果、餐具，拆包裝、擺置碗筷等）。 3. 能保持服儀整齊。 4. 能維持良好生活作息。 5. 能設定簡單目標檢核達成狀況（如：一週讀一本課外書、每天只玩電腦/手機1小時等）。 6. 能選擇及參與適切的休閒活動。

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1-4週	健康飲食	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識六大營養素及六大類食物。</li> <li>檢視自己平日飲食是否攝取足夠的營養。</li> <li>選擇新鮮的食材，並製作簡易營養餐食。</li> </ol>
	第5-8週	衛生與衣著	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識青春期身體的改變(青春痘)，並了解如何保養(洗臉的步驟及選用合適的洗面乳)。</li> <li>認識洗標及能穿著合宜舒適的服裝，並能留意自身衣著是否整齊。</li> </ol>
	第9-12週	時間管理大師	<ol style="list-style-type: none"> <li>說明維持良好生活作息的重要性。</li> <li>與學生討論平日課後時間及假日時間安排。</li> <li>研擬平日課後時間及假日時間日程表。</li> <li>與學生討論日程表執行狀況，並檢視其可行性。</li> </ol>
	第13-16週	休閒活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>透過影片介紹各式戶外休閒活動。</li> <li>請學生分享戶外休閒活動之經驗。</li> <li>說明休閒活動具有調劑身心的功能，適當的休閒活動是維持良好生活品質重要因素之一。</li> <li>帶學生體驗靜態休閒活動-桌遊。</li> <li>引導學生適度規畫休閒活動。</li> </ol>
	第17-21週	落實自我管理	<ol style="list-style-type: none"> <li>設定學習目標，例:每日複習課業一小時。</li> <li>設定生活目標，例:放下電腦/手機，一周至少參與一項休閒活動(打球、運動、桌遊等)。</li> <li>規劃寒假生活日程表。</li> </ol>
	第1-4週	良好飲食習慣	<ol style="list-style-type: none"> <li>教導學生不健康飲食會帶來之負面效應。</li> <li>教導學生辨別食材的保存期限，並認識不同食材之保存方法。</li> <li>引導學生依六大營養素規劃一日餐食，並能製作簡易健康餐點。</li> </ol>
第2學期	第5-8週	收納達人	<ol style="list-style-type: none"> <li>教導學生將書包物品分類擺放。</li> <li>教導學生將房間物品分類整理。</li> <li>教導學生將衣物依季節分類擺放。</li> </ol>
	第9-12週	衣物清潔	<ol style="list-style-type: none"> <li>說明不同品牌、款式之洗衣機操作方式。</li> <li>教導學生手洗衣物之注意事項。</li> <li>手洗衣物實作。</li> </ol>
	第13-16週	健康的生活	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識各種不良習慣對生活之影響。</li> <li>認識作息不正常對生活之影響。</li> <li>規劃良好的生活作息，擬定健康生活的方向。</li> </ol>
	第17-20週	休閒活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>帶學生看球賽影片，培養觀賞體育賽事之興趣。</li> <li>帶學生做各式休閒體育活動，培養休閒活動技能。</li> </ol>

議題融入	性別平等教育、法治教育、資訊教育、品德教育
評量規劃	課堂學習單(20%)、實作(30%)、課堂觀察(50%)
教學設施 設備需求	單槍投影機、電腦
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編
備註	