

新北市 永和 國民中學 113 學年度 7~9 年級 第一學期 校訂 課程計畫 設計者：陳幸伶，蔣銘珠，程楷芹，
劉語庭

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1. ☐ 統整性主題/專題/議題探究課程：_____ 2. ☐ 社團活動與技藝課程：_____
3. ☒ 特殊需求領域課程：生活管理 4. ☐ 其他類課程：_____

二、課程精進：(本學期新創課程免填)

上一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
無意見	

※上述表格自 112 學年度第二學期起試辦，將於 113 學年度起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

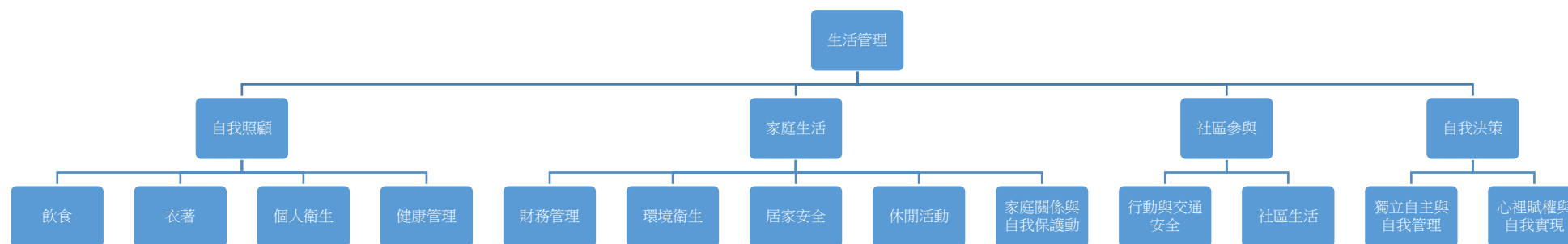
三、學習節數：每週(1)節，實施(22)週，共(22)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選。 ☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養	因校訂課程無課程綱要，故學習目標由各校自行撰寫。 學習目標敘寫方式請依「能透過……活動，達成……目標，以展現……素養」格式撰寫。 1. 能透過學會基本個人生活自理能力，達成培養良好的生活習慣，並能表達需求尋求協助，解決生活相關問題的目標。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-A1 特生-P-A2 特生-P-A3

☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	2. 能使用各類科技、資訊或媒體，取得生活自理所需的相關知識和技能，以展現科技資訊與媒體素養。特生-P-B2 3. 能培養休閒興趣及嗜好，參與家庭、學校與社區活動、並使用相關資源，規劃適合的休閒活動。特生-P-B3 4. 能遵守個人生活自理之規範與禮儀，藉由生活自理及參與團體休閒與家庭、學校、社區生活，展現自我管理、自我調整的能力，以增加責任感與團體意識。特生-P-C1 特生-P-C2
--	--

五、課程架構：(本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現。)



六、課程融入議題情形：(若有融入議題當週，素養導向教學規劃的學習重點，一定要摘錄議題的實質內涵。其中安全教育、戶外教育及生命教育為教育部每年檢視重點，建議至少融入2項為原則。)

1. 是否融入安全教育(交通安全)：■是(第13~15週) □否

2. 是否融入戶外教育：■是(第13~15週) □否

3. 是否融入生命教育議題：■是(第10~12週) □否

4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：■性別平等、□人權、■環境、□海洋、□品德、□法治、□科技、□資訊、□能源、□防災、

■家庭教育、■生涯規劃、□多元文化、□閱讀素養、□國際教育、□原住民族教育

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第 1-3 週 8/30-9/13 8/30 開學	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-3 食用前進行洗 滌、剝皮或打 開包裝等。 特生1-sP-4 表現合宜的用 餐禮儀與協助 餐後整理。 特生1-sP-6 自我檢視並控 制飲食行為和 習慣	特生A-sP-4 食物 的認識。 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。 特生A-sP-8 用餐 禮儀。 特生A-sP-9 簡易 餐食的製作。	單元：飲食 ● 活動一：冷凍食品調理 ① 口頭分享自己親手做過 的冷凍料理。 ② 影片欣賞冷凍料理創意 作法。 ③ 實作活動-煎蛋餅、炸 雞塊、薯條。 ● 活動二：泡麵料理 ① 口頭分享自己親手做過 的泡麵料理。例如：校 慶熱賣餐炒泡麵。 ② 影片欣賞泡麵料理創意 作法。 ③ 實作活動-健康煮泡麵 6 招。	3	教材資源 1. 自編教學投影片 2. Youtube 影片 3. 學習單 學習策略 1. 問題討論 2. 模擬演練 3. 學習單	1. 討論問答 2. 參與態度 3. 實際演練	家庭教育 家J7 運用家庭 資源，規劃個 人生活目標。	
第 4-6 週 9/16-10/4	特生1-sP-9 選擇適當場所 並完成衣物穿 脫與更換。 特生1-sP-10 視天氣、場	特生 B-sP-1 衣物 穿脫技巧。 特生 B-sP-2 衣物 的認識。 特生 B-sP-3 衣物 的清潔與收納。	單元：衣著 ● 活動一：衣物的認識與 選購 ① 點選購物網站，逐一討論 衣服種類、樣式、金額。 ② 衣服質料觸摸活動與分 享。	3	教材資源 1. 自編教學投影片 2. 學習單 3. 網路 學習策略 1. 問題討論	1. 討論問答 2. 實際演練 3. 參與態度	環境教育 環 J15 認識產 品的生命週 期，〈探討其 生態足跡、水 足跡及碳足 跡〉。	線上教學演練

	合、年齡、個人喜好，選擇適合的衣著。 特生1-sP-11 分類衣物並收納保管。 特生1-sP-8 維持衣著整潔，並每日換洗貼身衣物。		③紙上服裝著色與設計活動。 ● 活動二：簡易儀容裝扮的技巧 ①認識「我的身材比例」，進行量身尺寸—說明皮尺使用方法，示範後由學生進行實際測量及記錄。 ②依字卡、投影機做「服裝與場合」對應活動。 ③依天氣、活動性質、場合選擇合適衣服，及避免 NG 搭配。 ● 活動三：衣物的清潔與收納 ①進行洗衣清潔劑 2-3 種實物分辨活動。 ②洗衣清潔實作—先了解相關用品使用方式，分組操作，並進行同儕互評。 ③摺疊衣服、襪子及衣物防塵袋的使用，分組操作，先練習襪子，等熟練再換各種衣物，並進行同儕互評。		2. 模擬演練 3. 學習單			
第 7-9 週 10/7-10/25	特生1-sP-15 表現如廁時的禮儀。	特生 C-sP-1 如廁技巧。 特生 C-sP-2 如廁禮儀。	單元：個人衛生 ● 活動一：如廁禮儀 ① 認識與了解各種洗手間的記號與符號—指認配	3	教材資源 1. 自編教學投影片 2. 學習單	1. 觀察記錄 2. 實際演練 3. 參與態度	性平教育 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己	第一次定期評量 第 8 週 10/15-10/16

	特生1-sP-16 具備洗手、洗臉、刷牙及使用牙線的技能。 特生1-sP-17 完整清潔身體各部位。 特生1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生1-sP-20 具備良好的口鼻衛生習慣。	特生 C-sP-3 身體的清潔方式。 特生 C-sP-4 個人清潔用品的認識。 特生 C-sP-5 個人清潔。	對。例如：認識性別友善廁所。 ②正確使用蹲式與坐式便器。 ③使用完衛生紙的丟棄方式與個人使用廁間清潔維護-討論與演練。 ● 活動二：修剪指甲 ①能依狀況修剪手腳指甲，並磨平指甲尖銳處，保持美觀。 ②正確清洗及維護指縫清潔與整體儀容。 ●活動三：口腔清潔 ①潔牙動作與漱口水使用練習，並進行同儕互評。 ②操作及使用牙線、牙線棒的技能，並進行同儕互評。 ③防疫口罩與護目鏡的配戴實作，並進行同儕互評。		教學策略 1. 問題討論 2. 事件舉例 3. 模擬演練 4. 學習單		與尊重他人的身體自主權。	
第 10-12 週 10/28-11/15	特生1-sP-23 描述不適症狀，請求協助或表達就醫需求。 特生1-sP-26 表現規律的生	特生 D-sP-2 身體構造與系統的認識。 特生 D-sP-3 常見疾病的預防與處理。 特生 D-sP-4 健康的生活習慣。	單元：健康管理 ● 活動一：看診須知 ① 事前準備證件—健保卡，身心障礙證明及該準備的就醫資料。 ②能區辨不同症狀所對應的診別，及認識社區可求診的醫療院所。	3	教材資源 1. 自編教學投影片 2. 網路影片 3. 檢核表 教學策略 1. 小組合作 2. 事件舉例	1. 觀察記錄 2. 實際演練 3. 參與態度 4. 合作能力	生命教育 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係	校慶 第二次定期評量 第 12 週 11/14-11/15

	活習慣與作息，從事適當的運動與休閒。 特生1-sP-28 使用家中常備藥品，遵守用藥安全，並配合醫囑。 特生1-sP-21 辨識及避免食用不潔或遭受汙染的食物。	特生 D-sP-5 安全用藥。 特生 D-sP-7 社區醫療資源的認識。	③能了解看診與拿藥流程，例如過號如何處理，及知道藥局位置。 ④正確用藥--檢視藥袋內容、依指示用藥及了解注意事項。 ● 活動二：保護眼睛 ①能了解眼睛保健方式，並減少 3C 用品的使用。 ②網路視力檢查表施測。 ③眼睛健康操。 ● 活動三：健康生活 ①能分享與檢視自己生活作息。 ②從事適當的休閒與體適能活動，如跳繩、球類活動等、以舒緩身心。		3. 情境演練		等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第 13-15 週 11/18-12/6	特生2-sP-1 妥善保管個人財物並避免遺失。 特生2-sP-2 建立簡單的儲蓄行為。 特生2-sP-5 記錄個人日常生活收支，購物前衡量自身財	特生E-sP-2 金錢的概念。 特生E-sP-1 日常財物的使用與保管。 特生E-sP-4 消費與儲蓄。 特生E-sP-3 塑膠貨幣與行動支付的認識與使用。	單元：財務管理 ● 活動一：記帳 ① 口頭分享自己一天的零用錢及用途。 ② 口頭分享家庭聚餐或大賣場購物經驗及花費。 ③ 實作活動-實際列表記帳自己週休二日所需。 ● 活動二：認識金融機構，例如：福和路郵局。 ① 認識郵局服務內容。	3	教材資源 1. 自編教學投影片 2. 特質表 教學策略 1. 問題討論 2. 自我檢核 3. 口頭報告 4. 校外教學實地參觀	1. 觀察記錄 2. 實際演練 3. 參與態度 4. 合作能力	戶外教育 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 安全教育/交通安全 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	九年級畢旅 第 13 週

	力與實際需求。	特生E-sP-5 記帳的技能。 特生E-sP-6 金融機構的認識。	② 如何申辦存摺或分享自己已有的儲蓄活動。 ● 活動三：活動經費規劃 ① 討論校外教學地點，例如：IKEA。 ② 列表規劃活動所需經費。 ③ 塑膠貨幣-悠遊卡使用。 ④ 確認每個人須負擔費用。					
第 16-18 週 12/9-12/27	特生2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。 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F-sP-4 垃圾分類與資源回收。	單元：環境衛生 ● 活動一：維護家庭環境衛生 ① 常見清潔與消毒用品與使用安全。 ② 口頭分享自己參與的家庭環境清潔工作。 ③ 實作活動-與家人合作打掃居家清潔。 ● 活動二：座位區的環境維護。 ① 拍照分享或實際檢核自己的教室抽屜和書包。 ② 腦力激盪-給別人和自己建議，讓個人物品收納更有效率。 ● 活動三：實作-垃圾分類及清潔，如飲料罐清洗再壓平，放到指定位置。	3	教材資源 1. 自編教學投影片 2. 網路影片 3. 檢核表 教學策略 1. 問題討論 2. 事件舉例 3. 情境演練 4. 小組合作	1. 觀察記錄 2. 實際演練 3. 參與態度 4. 合作能力	家庭教育家J10 參與家庭與社區的相關活動。	八年級隔宿露營 第 16 週

第 19-21 週 12/30-1/17 第 22 週 1/20 結業式	特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 2-sP-9 辨識家中潛在危險處並注意自身與門戶安全。 特生 2-sP-10 處理家中損壞物品並注意自身安全。 特生 2-sP-11 辨識並了解居家緊急事件與天然災害的因應措施，及其適宜的求助方式。	特生 G-sP-1 家電用品的認識。 特生 G-sP-3 用電安全。 特生 G-sP-4 使用瓦斯及用火安全。 特生 G-sP-5 其他居家安全。 特生 G-sP-6 意外事件的認識。	單元：居家安全 ● 活動一：認識常用家電 ① 拍照分享或實際操作自己使用家電經驗。 ② 家電使用安全注意事項，例如：微波爐不適用物品，瓦斯臭味警示。 ③ 危機處理原則及求救。例如：家電引起的火災如何處理及逃生求救。 ● 活動二：實作-電器使用。 ① 電鍋蒸便當。 ② 卡式爐煮火鍋。 ③ 微波爐或烤箱加熱食品。	4	教學資源： 1. 自編教學投影片 2. 影片欣賞家電操作及安全 3. 題目卡 學習策略： 1. 問題討論 2. 自我檢核 3. 實作	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實際演練	安全教育 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	第三次定期評量 第 21 週 1/16-1/17
--	---	---	--	---	--	---	--------------------------------------	---

八、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
------	-------------	------	--------	------	---------

		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： 			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。