

五、114 學年度彈性學習課程計畫(特教部分校定課程)

(獨立式排課或合併式排課務必填寫)

☐ 融入式免填寫但仍需上傳本表件

☐ 融入式排課：填寫彈性學習及融入的部定領域名稱_____。(無須撰寫下表之課程計畫)

☒ 獨立式排課/合併式排課(須撰寫下表之課程計畫)

課程科目名稱	生活管理+社會技巧	每週節數	1	任教班級	資源班七年級	教學者	日茱樂蔓·巴各它外
學習重點	學習表現			學習內容			
	第一學期						
	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-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-7 表達穿著衣物的不適感並請求更換。 特生 1-sP-8 維持衣著整潔，並每日換洗貼身衣物。 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-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-23 描述不適症狀，請求協助或表達就醫需求。 特生 1-sP-24 認識身體構造、器官、常見疾病及症狀。			特生 A-sP-1 飲食需求的表達。 特生 A-sP-2 進食技巧。 特生 A-sP-3 餐具的辨認與選擇。 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。 特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sA-2 食物烹調前的處理。 特生 B-sA-1 衣物選購。 特生 B-sA-2 服裝禮儀。			

特生 1-sP-25 在協助下接受體適能測驗及身體健康檢查。

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。

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-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-3 選擇適宜的用餐場所與安全的飲食行為。

特生 1-sA-4 遵守有益身體健康的飲食原則，並理解飲食與疾病的關係。

特生 1-sA-5 選購適合自己的衣物。

特生 1-sA-6 使用適當方式洗濯及晾曬衣物。

特生 1-sA-7 整理及收納個人衣物。

特生 1-sA-8 檢查衣物破損情形並加以處理。

特生 1-sA-9 適時修剪指甲與頭髮。

特生 1-sA-12 表現疾病預防的健康行為。

特生 1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助。

特生 1-sA-14 使用急救箱處理簡易外傷。

特生 1-sA-15 熟悉社區醫療資源並能自行就醫。

特生 1-sA-16 養成良好的運動與休閒習慣。

特生 1-sA-17 主動吸取健康知識，增進自我健康。

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 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。

特生 C-sP-4 個人清潔用品的認識。

特生 C-sP-5 個人清潔。

特生 C-sA-3 簡易儀容裝扮的技巧。

特生 D-sP-4 健康的生活習慣。

特生 D-sP-5 安全用藥。

特生 D-sP-6 簡易外傷的處理。

特生 D-sP-7 社區醫療資源的認識。

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。

特生 F-sA-1 居家物品的擺放與收納。

特生 F-sA-2 家電用品的清潔。

特生 F-sA-3 環境美化的知能。

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。

特生 G-sP-7 天然災害的認識。

	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 2-sA-7 熟練居家緊急事件及天然災害的因應措施。	
	第二學期	
	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。 特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 1-I-5 在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。 特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。 特社 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。 特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。 特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社 1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。 特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。	特社 A- I -1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A- I -2 壓力的察覺與面對。 特社 A- I -3 自我優弱勢的察覺。 特社 A- II -1 基本情緒的表達。 特社 A- II -2 壓力源的評估與處理。 特社 A- II -3 自我接納與激勵。 特社 A- III -1 複雜情緒的處理。 特社 A- III -2 壓力的替代與紓解方法。 特社 A- III -3 行為與後果之間的關係與評估。 特社 A- IV -1 兩難情緒的處理。 特社 A- IV -2 壓力的控制與調整。 特社 A- IV -3 問題解決的技巧。 特社 A- V -1 強烈情緒的表達。 特社 A- V -2 問題解決的外在資源。 特社 A- V -3 正向思考的技巧。 特社 B- I -1 溝通訊息的意義。 特社 B- I -2 溝通的媒介。 特社 B- I -3 人際關係的建立。

特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。 特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。 特社 1-V-2 在面對壓力時有效處理自己的情緒。 特社 1-V-3 主動尋求資源或策略以處理被拒絕的困境。 特社 1-V-4 持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力。 特社 1-V-5 發揮自己的優勢去解決問題。 特社 2-I-1 了解別人發出的訊息，是要我注意或是有事情要溝通。 特社 2-I-2 了解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。 特社 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。 特社 2-I-4 以身體動作適度表現出傾聽的態度。 特社 2-I-5 依情境適當回答問題。 特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。 特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。 特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。 特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。 特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境回應他人的邀請或主動加入團體。 特社 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性	特社 B- I -4 衝突的原因及情境分析。 特社 B- I -5 性別互動的基本禮儀。 特社 B-V-3 友誼維持的技巧。 特社 C- I -1 學校規則的認識與遵守。
---	---

評估和接受衝突的後果。

特社 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。

特社 2-III-5 明瞭每個人都有獨特的地方，交友時不以單一標準或條件選擇。

特社 2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。

特社 2-III-7 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌地表示拒絕。

特社 2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。

特社 2-IV-6 適當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友。

特社 2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。

特社 2-IV-8 根據喜好主動加入團體，並替團體爭取榮譽。

特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。

特社 2-V-4 用適當方式表達和接受不同的意見或評論。

特社 2-V-6 依情境變化適當展現自己的優勢能力，以降低弱勢能力帶來的負面影響。

特社 2-V-7 與不同特質的朋友互動，選擇適當的回饋，調整自己的行為以維持友誼。

特社 2-V-13 在被他人誤解或誣賴時主動澄清。

特社 2-V-14 在無法執行他人的要求時，尋求可能的替代方案和有效的資源。

特社 3-I-1 在課堂中持續傾聽他人說話。 特社 3-I-2 依指示完成簡單的工作。 特社 3-I-5 遵守教室規則。 特社 3-IV-3 配合老師的指令，遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。						
第一學期						
教學期程	單元名稱	核心素養 (總綱/領綱)	教學重點	評量方式	教學資源	備註
第一週	我是食神	特生-P-A1 特生-A-A1	活動一:能認識食品的各種類。	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	自編教材、電腦及網路設備、泡麵、水餃、電磁爐	
第二週			活動二:能了解食材、食品的保存方法及處理方式。			
第三週			活動三:能自行燒開水、並能用熱開水沖泡簡易的餐食			
第四週	複習	特生-P-A1 特生-A-A1	活動一:能自行收拾剩菜剩飯並將桌椅歸位並表現出合宜的用餐禮儀。	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	同上	
第五週			複習我是食神活動一~三			
第六週	衣物清潔	特生-P-A2 特生-A-A2 特生-P-A3 特生-A-A3	活動一:能使用不同方式洗滌及晾曬 衣物。	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	自編教材、電腦及網路設備、衣物、曬衣架(夾)、衣架	
第七週			活動二:能定時整理個人衣物、能依照衣物特性,使用不同的 洗衣機功能洗衣。			
第八週			活動三:能了解如何整齊的 穿戴衣物。能依照不同的季節、場合選擇合適的服飾。			
第九週	複習	特生-P-A2 特生-A-A2 特生-P-A3	複習衣物清潔活動一~三	觀察評量 口頭評量 實作評量	同上	

		特生-A-A3		紙筆評量		
第十週	我能保持乾淨	特生-P-A2	活動一:能認識簡易病痛、外傷的處理方式 活動二:個人物品的整理與收納。 活動三:能了解清潔器具、清潔劑的種類與使用方式。	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	自編教材、電腦及網路設備、清潔打掃用具	
第十一週		特生-A-A2				
第十二週		特生-P-A3 特生-A-A3				
第十三週	複習	特生-P-A2 特生-A-A2	複習我能保持乾淨活動一~三	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	同上	
第十四週		特生-P-A3 特生-A-A3				
第十五週	處處有危機	特生-P-A2	活動一：能認識用水、用電、用火、瓦斯的安全須知 活動二：常見意外事件的認識與應變 活動三：常見天然災害的認識與應變	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	自編教材、電腦及網路設備	
第十六週		特生-A-A2				
第十七週		特生-P-A3 特生-A-A3				
第十八週	複習	特生-P-A2 特生-A-A2 特生-P-A3 特生-A-A3	複習處處有危機活動一~三	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	同上	
第十九週	複習全單元	特生-P-A1 特生-P-A2 特生-A-A3	活動一：複習我是食神單元 活動二：複習衣物清潔單元 活動三：複習我能保持乾淨單元 活動四：複習處處有危機單元	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	自編教材、電腦及網路設備、泡麵、電磁爐、衣物清潔打掃用具	
第二十週						
第二十一週						
第二學期						
教學期程	單元名稱	核心素養 (總綱/領綱)	教學重點	評量方式	教學資源	備註

第一週	處理情緒	特社-J-A1 特社-J-A2	活動一：認識各種情緒所產生的行為以及行為帶來的後果。 活動二：讓學生能說出自己解決情緒的方式。 活動三：討論各種負面情緒的處理方式是否洽當，以及修正方式。	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	自編教材、電腦及網路設備	
第二週						
第三週						
第四週	複習	特社-J-A1 特社-J-A2	複習處理情緒活動一~三	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	同上	
第五週						
第六週	人際互動及衝突處理	特社-J-A1	活動一：認識溝通的基本禮儀。 活動二：介紹衝突處理的解決方式。 活動三：情境演練與討論衝突的解決方式	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	自編教材、電腦及網路設備	
第七週		特社-J-A2				
第八週		特社-J-A3 特社-J-B1				
第九週	複習	特社-J-A1 特社-J-A2 特社-J-A3 特社-J-B1	複習人際互動及衝突處理活動一~三	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	同上	
第十週	認識自我及他人	特社-J-A1	活動一：學生分享自己與他人的特質 活動二：讓每位學生分享自己在與他人交朋友時所遇到的挫折。 活動三：學生討論與修正自己的特質與調整交友方式。	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	自編教材、電腦及網路設備	
第十一週		特社-J-B1				
第十二週		特社-J-C2				
第十三週	複習	特社-J-A1	複習認識自我及他人活動一~三	觀察評量	同上	

第十四週		特社-J-B1 特社-J-C2		口頭評量 實作評量 紙筆評量		
第十五週	適應學校生活	特社-J-A1	活動一：校規、班規與生活規定的重要 活動二：學校所遭遇過的困難及處理方式。 活動三：情境演練與討論遇到困難所使用的處理策略	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	自編教材、電腦及網路設備	
第十六週		特社-J-B1				
第十七週		特社-E-C1				
第十八週	複習	特社-J-A1 特社-J-B1 特社-E-C1	複習適應學校生活活動一~三	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	同上	
第十九週	複習全單元	特社-J-A1	活動一：處理情緒 活動二：人際互動及衝突處理 活動三：認識自我及他人 活動四：適應學校生活	觀察評量 口頭評量 實作評量 紙筆評量	自編教材、電腦及網路設備	
第二十週		特社-J-A2 特社-J-A3 特社-J-B1				
第二十一週		特社-J-C2 特社-E-C1				

填表說明：

- 週次、單元名稱、教學重點及評量方式須依課程規劃進度如實填寫。依教學課程內容、學校行事曆、重要節慶活動及學生需求，適時地將議題融入課程進行教學。議題融入請填入備註之欄位。(若無則免)
- 法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】。
- 十九大議題：【性別平等】、【人權教育】、【環境教育】、【海洋教育】、【科技教育】、【能源教育】、【家庭教育】、【原住民族教育】、【品德教育】、【生命教育】、【法治教育】、【資訊教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【閱讀素養】、【戶外教育】、【國際教育】
- 縣訂議題：【長照服務】、【失智症議題】。
- 其他議題：【性剝削防治】、【職業試探】、【交通安全】、【媒體素養】、【消費者保護】。

(獨立式排課或合併式排課務必填寫)

☐ 融入式免填寫但仍需上傳本表件

☐ 融入式排課：填寫彈性學習及融入的部定領域名稱_____。(無須撰寫下表之課程計畫)

☒ 獨立式排課/合併式排課(須撰寫下表之課程計畫)

課程科目名稱	適性體育- 功能性動作訓練	每週節數	1	任教班級	資源班 8 年級	教學者	劉舒怡
學習重點	學習表現		學習內容				
	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。		特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-7 站姿的維持。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿的維持。 特功 C-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 H-3 拇指合併其他手指及手掌的抓握。				

		特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。				
		特功 J-4 指令下複雜或兩個以上動作的執行。				
第一學期						
教學期程	單元名稱	核心素養 (總綱/領綱)	教學重點	評量方式	教學資源	備註
第一週	平衡感	■ A1 身心素質與自我精進	訓練平衡能力及腿部肌力。 1. 踮腳站立運動。 2. 單腳站立運動。 3. 跳繩	實作評量	跳繩	
第二週		■ A2 系統思考與解決問題				
第三週		■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1				
第四週		特功-A2 特功-A3				
第五週	心肺功能 訓練	■ A1 身心素質與自我精進	1. 大肌群暖身 2. 間歇跑 3. 交互抬膝	實作評量		
第六週		■ A2 系統思考與解決問題				
第七週		■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1				
第八週		特功-A2 特功-A3				

第九週	心肺功能訓練	■ 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	提升心肺能力，並練習自行數數。 1. 心肺訓練。 2. 肌力訓練。 3. 柔軟訓練。	實作評量		
第十週		特功-A1				
第十一週		特功-A2				
第十二週		特功-A3				
第十三週	心肺功能訓練	■ 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	提升心肺能力，並練習自行數數。 1. 心肺訓練。 2. 肌力訓練。 3. 柔軟訓練。	實作評量		
第十四週		特功-A1				
第十五週		特功-A2				
第十六週		特功-A3				
第十七週	上肢訓練	■ 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	提升上肢穩定度，讓身體姿勢穩定。 1. 跪姿扶地挺身 10 下 2. 練習熊走路 25 公尺(四肢不離地)	實作評量		
第十八週		特功-A1				
第十九週						

第二十週		特功-A2 特功-A3				
第二十一週	全身動動	■ 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 特功-A1 特功-A2 特功-A3	提供指令，指令下簡單或單一動作的執行，進入指令下複雜 或連續二個以上動作的執行。	實作評量		
第二學期						
教學期程	單元名稱	核心素養 (總綱/領綱)	教學重點	評量方式	教學資源	備註
第一週	田徑	■ A1 身心素質與自我精進	1. 簡易馬克操	實作評量		

第二週		■ A2 系統思考與解決問題	2. 能完 800 或 1600 公尺跑走活動。			
第三週		■ A3 規劃執行與創新應變				
第四週		特功-A1				
第四週		特功-A2				
第五週	籃球	特功-A3	1. 原地運球、帶球運球 2. 傳球 3. 投籃	實作評量		
第六週		■ A1 身心素質與自我精進				
第七週		■ A2 系統思考與解決問題				
第八週		■ A3 規劃執行與創新應變				
第九週	排球	特功-A1	1. 低手擊球 2. 低手發球 3. 高手托球	實作評量		
第十週		特功-A2				
第十一週		特功-A3				
第十二週						

第十三週	羽毛球	■ A1 身心素質與自我精進	1. 正手發球 2. 反手發球 3. 長遠球	實作評量		
第十四週		■ A2 系統思考與解決問題				
第十五週		■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1				
第十六週		特功-A2 特功-A3				
第十七週	足球	■ A1 身心素質與自我精進	1. 球感練習 2. 運球	實作評量		
第十八週		■ A2 系統思考與解決問題				
第十九週		■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1				
第二十週		特功-A2 特功-A3				
第二十一週	綜合測驗	■ 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 特功-A1	球類測驗	實作評量		

		特功-A2				
		特功-A3				

填表說明：

1. 週次、單元名稱、教學重點及評量方式須依課程規劃進度如實填寫。依教學課程內容、學校行事曆、重要節慶活動及學生需求，適時地將議題融入課程進行教學。議題融入請填入備註之欄位。(若無則免)
2. 法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】。
3. 十九大議題：【性別平等】、【人權教育】、【環境教育】、【海洋教育】、【科技教育】、【能源教育】、【家庭教育】、【原住民族教育】、【品德教育】、【生命教育】、【法治教育】、【資訊教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【閱讀素養】、【戶外教育】、【國際教育】
4. 縣訂議題：【長照服務】、【失智症議題】。
5. 其他議題：【性剝削防治】、【職業試探】、【交通安全】、【媒體素養】、【消費者保護】。