

三、特殊類型教育班級彈性學習課程(含特殊需求領域課程)之課程計畫

(一)分散式資源班(身心障礙類、各類型資優班、巡迴輔導班)

桃園市 <u>富岡</u> 國民 <u>中</u> 學 109 學年度第一學期 <u>7</u> 年級 彈性學習課程 <u>特殊需求-生活管理</u>			
課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	黃君翠
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■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	
	C 社會參與	□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	
參照校訂課程名稱	生生活力家(上)		
領綱學習重點	學習表現 (呈現原領綱的學習重點)		
	自我照顧		
	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-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-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-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。		
	家庭生活		
	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2-sP-13 區辨隱私的場所和行為，並維護自己和家人的隱私權。		
特生2-sP-14 接受自己的性別氣質，保護自己並尊重他人的身體自主權。			
特生2-sP-15 辨識家庭暴力、性騷擾、性侵害、性霸凌等行為，並			
能自我保護及求助			
特生2-sA-1 具備儲蓄、使用塑膠貨幣及行動支付的技能。			
特生 2-sA-2 規劃日常生活的費用及收支管理事宜。			
特生2-sA-3 落實資源回收與再利用。			
特生2-sA-4 完成家庭常見的維護及修繕工作。			
特生 2-sA-5 從事安全的個人和家庭休閒活動。			
社區參與			

	特生3-sA-1 能處理自身所遇的意外事件。 特生3-sA-2 依需求善用社區資源。 特生 3-sA-3 辨識各種詐騙行為及避免受騙。 自我決策 特生4-sA-1 規劃與管理自己的生活。 特生4-sA-2 能為自己做的決定負責。 特生 4-sA-3 能表達對生涯規劃的想法，並與他人討論。 學習內容 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A-sA-3 食物的選購。 特生A-sA-4 食物的烹調方式。 特生A-sA-5 食物的保存方法。 特生 A-sA-6 廚房的清洗及收納。 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 C-sA-2 個人清潔用品的選用。 特生E-sP-2 金錢的概念。 特生E-sP-3 塑膠貨幣與行動支付的認識與使用。 特生 E-sP-4 消費與儲蓄。 特生 E-sA-5 金融詐騙的認識與防範。 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G-sA-1 家電用品的使用與維護。 特生 G-sA-2 家用修繕工具的使用。 特生H-sA-1 休閒活動內容與時間的規劃。 特生 H-sA-2 邀請他人共同從事休閒活動的技巧。 特生 I-sA-3 性別多樣性的認識與尊重。 特生 K-sA-1 社區資源與設施的運用。 特生L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。 特生M-sA-3 自我增強。 特生 M-sA-4 自我實現。
本學期學習重點	(呈現調整後的學習重點) 1. 加強生活適應能力，做好個人健康管理，重視生理與心理衛生。 2. 管理住家生活品質，熟練各項生活技能，為個人獨立生活做準備。

	3. 熟悉社區公共資源，瞭解社會規範。 4. 關注個人權益，學習自我表達，促進自我實現。		
排課方式	☐ 抽離（在原班學習成效未能達到該班學生平均之 40%至 50%時，方可考慮採全部抽離的方式） ☒ 外加		
教學評量	實作評量、檔案評量、口頭評量		
週次	單元名稱	週次	單元名稱
1	單元一我是白帥帥(正確洗臉)	12	單元三 一日水電工(電鍋電熱瓶使用與清潔)
2	單元一我是白帥帥(粉刺與皮膚問題)	13	單元三 一日水電工(馬桶水管維護)
3	單元一我是白帥帥(洗髮精製作)	14	第二次定期評量
4	單元一我是白帥帥(洗髮與身體清潔)	15	單元四元氣早餐 DIY：三明治
5	單元一我是白帥帥(清潔牙齒)	16	單元四元氣早餐 DIY：煎餃
6	單元二家事達人(手洗衣服)	17	單元四 營養滿分的炒飯
7	單元二家事達人(摺疊衣服)	18	單元四 營養滿分的滷肉飯與荷包蛋
8	單元二家事達人(被褥收納與換洗、使用洗衣機)	19	單元四 營養滿分的蔥油餅
9	單元二家事達人(縫補衣服與鈕扣縫製)	20	單元五養生果汁飲調
10	單元三家事達人(吸塵器與洗車)	21	期末定期評量
11	單元三一日水電工（電扇冷氣使用與清潔）	22	

桃園市富岡國民中學 109 學年度第二學期 7 年級 彈性學習課程 <u>特殊需求-生活管理</u> 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■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	
	C 社會參與	■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	
參照校訂課程名稱	生生活力家(下)		
領綱學習重點	學習表現（呈現原領綱的學習重點）		
	自我照顧 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-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-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-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。

家庭生活

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2-sP-13 區辨隱私的場所和行為，並維護自己和家人的隱私權。

特生2-sP-14 接受自己的性別氣質，保護自己並尊重他人的身體自主權。

特生2-sP-15 辨識家庭暴力、性騷擾、性侵害、性霸凌等行為，並

能自我保護及求助

特生2-sA-1 具備儲蓄、使用塑膠貨幣及行動支付的技能。

特生 2-sA-2 規劃日常生活的費用及收支管理事宜。

特生2-sA-3 落實資源回收與再利用。

特生2-sA-4 完成家庭常見的維護及修繕工作。

特生 2-sA-5 從事安全的個人和家庭休閒活動。

社區參與

特生3-sA-1 能處理自身所遇的意外事件。

特生3-sA-2 依需求善用社區資源。

特生 3-sA-3 辨識各種詐騙行為及避免受騙。

自我決策

特生4-sA-1 規劃與管理自己的生活。

特生4-sA-2 能為自己做的決定負責。

特生 4-sA-3 能表達對生涯規劃的想法，並與他人討論。

學習內容

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A-sA-3 食物的選購。

特生A-sA-4 食物的烹調方式。

特生A-sA-5 食物的保存方法。

特生 A-sA-6 廚房的清洗及收納。

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 C-sA-2 個人清潔用品的選用。 特生E-sP-2 金錢的概念。 特生E-sP-3 塑膠貨幣與行動支付的認識與使用。 特生 E-sP-4 消費與儲蓄。 特生 E-sA-5 金融詐騙的認識與防範。 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G-sA-1 家電用品的使用與維護。 特生 G-sA-2 家用修繕工具的使用。 特生H-sA-1 休閒活動內容與時間的規劃。 特生 H-sA-2 邀請他人共同從事休閒活動的技巧。 特生 I-sA-3 性別多樣性的認識與尊重。 特生 K-sA-1 社區資源與設施的運用。 特生L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。 特生M-sA-3 自我增強。 特生 M-sA-4 自我實現。 學習表現 特生 4-A-1 規劃與管理自己的生活 特生 4-A-3 能表達生涯規劃的想法，並與他人討論 特生 4-A-4 執行自訂的目標並檢核結果 特生 4-A-6 能獨立解決問題 特生 4-A-8 爭取自我表達、決定或行動的機會 學習內容 特生 VI-A-1 居家物品的擺放與收納 特生 VIII-A-1 休閒活動內容與時間的規劃 特生 X II-A-1 自我生涯規劃的技巧 特生 X II-A-2 目標的執行與檢核 特生 X III-A-3 自我增強	
本學期學習重點		1. 加強生活適應能力，做好個人健康管理，重視生理與心理衛生。 2. 管理住家生活品質，熟練各項生活技能，為個人獨立生活做準備。 3. 熟悉社區公共資源，瞭解社會規範。 4. 關注個人權益，學習自我表達，促進自我實現。	
排課方式		☒抽離（在原班學習成效未能達到該班學生平均之 40%至 50%時，方可考慮採全部抽離的方式） ☐外加	
教學評量		紙筆測驗、實作評量、口頭評量	
週次	單元名稱	週次	單元名稱
1	單元一小幫手：我會燒開水（如：用瓦斯爐燒水、熱水瓶設定等（手沖咖	12	單元四：認識性騷、性侵與性霸凌

	啡)		
2	單元一小幫手：燙青菜(餐後的處理，如：收拾剩菜剩飯、洗碗筷、收拾桌椅、歸位桌椅等)	13	單元五：金錢管理與防止詐騙
3	單元一小幫手：環保洗碗精製作能按時完成家庭中分配的清潔工作(如：飯後洗碗、定期倒垃圾等)等	14	單元五：金錢管理與防止詐騙
4	單元一小幫手：資源回收與資源再利用	15	第二次定期評量能尋求協助
5	單元二夢幻咖啡屋	16	單元六：家事達人二(抽油煙機、瓦斯爐、流理臺清潔)
6	單元二夢幻咖啡屋	17	單元六：家事達人二(居家消毒)
7	第一次定期評量 單元三：社區休閒活動—羽球	18	單元六：家事達人二(吸塵器使用、洗車)
8	單元三：能規劃個人活動內容(如：計畫週末活動時間與地點、課後外出打球、閱讀課外書等)桌球	19	單元六：家事達人二我會包水餃
9	單元三：安排個人休閒活動 核心肌群運動	20	單元六：家事達人二我會煮香菇雞湯
10	單元三：安排個人休閒活動 核心肌群運動	21	單元六：家事達人二我會做梅干控肉
11	單元四：性別平等	22	第三次定期評量

桃園市 富岡 國民 中 學				109 學年度第一學期		8 年級 彈性學習課程		社會技巧		課程計畫	
每週節數		1 節		設計者			王麗貞				
核心素養		A 自主行動		■A1. 身心素質與自我精進 □A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變							
		B 溝通互動		■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							
		C 社會參與		□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							
參照校訂課程名稱		健康的人際生活									
領綱學習重點		學習表現									
		處己									
		特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。									
		特社1-J-1 處理情緒：分辨與表達自己的矛盾情緒並分析後果，並選擇可被接受的表達方式。									
		特社1-J-3 自我效能：從成功經驗自我肯定，瞭解自己的優弱勢設定目標；遇見不如意事時能轉移注意力或以內在語言自我鼓勵。									
領綱學習重點		處人									
		特社-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。									

	特社2-J-2 基本溝通：接受他人不同意見或感受，並以他人可接受的方式提出意見；覺察談話中隱含的話意；鼓勵或理解他人。 特社-J-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。 特社2-J-3 人際互動：瞭解自己獨特處，欣賞他人特質，與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法，在團體中同儕友誼關係出現狀況時有修補策略。 特社2-J-5 多元性別互動：適當表達喜歡與拒絕；適當紓解性衝動；在危險情境下採取適當的防衛措施。 處環境 特社3-J-1 學校基本適應：傾聽他人說話並簡短摘要內容；配合老師指令遵守不同學情境和器材的使用規則與安全；遇到困難時求助特定對象。 學習內容 自我行為與效能 特社I-J-1 兩難情緒的處理：妥善管理自己的情緒。 特社I-J-3 問題解決的技巧：與人適當對話的能力。 溝通與人際互動 特社II-J-2 同理心的培養：瞭解別人感受並適當回應。 特社II-J-5 愛慕與追求的方式：適當表達多元性別需求。 家庭與社會參與 特社III-J-1 尊重與服從學校/班級/同學的多元意見。		
本學期學習重點	1. 傾聽：專注力訓練、聆聽繪本故事、聽他人分享與適當回應。 2. 說話技巧：開始好的對話、同儕與兩性互動禮儀、分工合作。 3. 情緒管理：情緒覺察辨識、適當表達情緒與霸凌因應。		
排課方式	☐抽離（在原班學習成效未能達到該班學生平均之 40%至 50%時，方可考慮採全部抽離的方式） ☒外加		
教學評量	實作評量、檔案評量、口頭評量		
週次	單元名稱	週次	單元名稱
1	開學準備週	12	單元四人際大富翁之與人互動的禮貌與友誼
2	說書人自我介紹、團體公約創作海報 (繪本：我想和你做朋友)	13	單元四 人際大富翁之法律常識
3	單元一 口耳相傳之注意力訓練活動 (繪本：威利在哪裡？where's wally?)	14	單元四 人際大富翁之天黑請閉眼桌遊
4	單元一口耳相傳之社會性故事--關於錯誤 (繪本：皮皮放屁屁)	15	單元五 分工合作之 Xbox360 分組挑戰
5	中秋柚子雕刻大賽-剝柚送師長活動	16	單元五 分工合作之遊戲輸了怎麼辦
6	單元二 好話連篇之開啟對話活動 (繪本：用愛心說實話)	17	單元五 分工合作之聖誕報佳音活動

7	單元二 好話連篇之關於霸凌(不是我的錯) (繪本：大手握小手)	18	單元六 關於兩性那些事之男生女生大不同
8	單元二 好話連篇之社會性故事 (繪本：鼩鼠的秘密)	19	單元六 關於兩性那些事之我的身體自主權
9	單元三 我的感覺之辨識情緒-腦筋急轉彎	20	單元六 關於兩性那些事之我喜歡你
10	單元三 我的感覺之喜怒哀樂表演藝術	21	期末實作評量
11	單元三 我的感覺之人際特質覺知卡	22	期末感恩桌遊茶會

桃園市 富岡 國民 中 學				109 學年度第 <u>二</u> 學期		8 年級 彈性學習課程		<u>社會技巧</u> 課程計畫	
每週節數		1 節		設計者		王麗貞			
核心素養		A 自主行動		□A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變					
		B 溝通互動		□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					
		C 社會參與		□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					
參照校訂課程名稱		快樂的 social 人生							
領綱學習重點		<u>學習表現</u>							
		<u>處己</u>							
		特社-J-A2 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。							
		特社1-J-2 處理壓力：面對壓力時能控制負面情緒，主動選擇適當方式紓壓。							
		<u>處人</u>							
		特社-J-B2 具備與人分享科技資訊的基本素養，感受科技對人際互動的影響。							
		特社2-J-1 訊息解讀：運用科際媒體接收訊息(簡訊、臉書、Line)並正確解讀意義(符號、表情、代碼)與回應；對歧視、性暗示或霸凌等正負向訊息有所警覺並適當回應；具備正確網路基本法律常識。							
		特社2-J-4 處理衝突：面對他人抱怨或衝突時能適當的禮貌回應或說明自己的困難；被誤解時能原諒他人的錯誤。							
		特社-J-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。							
		特社-J-B3 具備藝術發表的能力，增進生活的豐富性與美感體驗，體驗自我放鬆與自我肯定的美好。							
		<u>處環境</u>							
		特社3-J-2 家庭基本適應：能與家人有適當的回應與對話；依節慶愉悅地說應景的話。							
		<u>學習內容</u>							

		自我行為與效能 特社I-J-2 壓力的控制與調整：學會適當的舒壓管道。 特社I-J-3 問題解決的技巧：事後調控情緒並彌補錯誤。 溝通與人際互動 特社II-J-1 科技媒體的運用：善用網路媒體並具備法律常識。 特社II-J-3 優勢的呈現與表達：察覺自己與他人不同之處並發揮所長 家庭與社會參與 特社III-J-2 尊重與接納家庭/家人/社區的多元文化。	
本學期學習重點		1. 探索自我優弱勢並設定生涯目標，並適當使用網路媒體。 2. 紓壓策略：找到自己喜歡的嗜好，養成紓壓習慣。 3. 情緒管理：正向思考並學會控制轉移、彌補錯誤。	
排課方式		☐ 抽離（在原班學習成效未能達到該班學生平均之 40%至 50%時，方可考慮採全部抽離的方式） ☒ 外加	
教學評量		實作評量、檔案評量	
週次	單元名稱	週次	單元名稱
1	準備週	12	單元四 情緒管理之控制轉移/正向思考
2	單元一 自我探索之自我特質優缺點 (繪本：你很特別)	13	單元四 正向思考之朋友/男女朋友的定義
3	單元一 自我探索之情緒覺察與管理	14	單元四 正向思考之狀況劇
4	單元一 我的美好生活之生涯目標	15	第 2 次定期評量
5	單元二 園藝治療之蒔花弄草	16	單元五 感恩季之家人篇：清潔劑DIY
6	單元二 音樂治療之即興音樂舞奏	17	單元五 感恩季之師長朋友篇 (繪本：愛哭公主、生氣王子)
7	單元二 藝術治療之自然媒材藝術創作	18	單元五 感恩季之端午小物製作
8	單元二 紓壓運動-瑜珈伸展操	19	端午節放假
9	單元三 表情符號電影談網路表達	20	期末回饋發表茶會
10	單元三 網路訊息良好互動及網路犯罪	21	期末定期評量
11	單元四 情緒管理之事後調控彌補 (繪本：我是噴火龍)		

四、適用九年一貫課程特殊教育班級（請依各校特教班型及學生學習需求填列）

（一）分散式資源班、巡迴輔導班及特殊教育方案：依學生學習需求，於晨間、早自習、課間活動、彈性時數或經特推會通過之免修課程及課後時間（包含放學後及週六、日）等時段安排外加式課程，不受領域總節數之限制。

※特殊需求領域之學習內涵可包括：職業教育、學習策略、生活管理、社會技巧、定向行動、點字、溝通訓練、動作機能訓練、輔助科技應用、領導才能、創造力、情義課程等科目。