



新北市政府
Education Department,
New Taipei City Government

教育局

學習的引路人

新北市身心障礙學生特殊需求領域 生活管理教學設計示例





學習的引路人

新北市身心障礙學生特殊需求領域
生活管理教學設計示例





局長序

為 符應身心障礙學生的需求，使身心障礙學生順利學習，教育部研訂「身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要」，規劃生活管理、社會技巧、學習策略、職業教育、溝通訓練等多科目支持性課程。期待學生能透過適性教育，成為社會適應良好的終身學習者。因此教師在教學時應針對身心障礙學生做出最合適的調整，但因每位學生的行為能力與學習目標均不相同，如何引導學生經由體驗、探索、實踐、省思的學習活動來協助學生學習與發展，並設計調整出最符合孩子需求的課程，成為現場老師教學的核心課題。

本局作為現場教師的堅實後盾，以精進教學品質為責任，長年著力於研發及推廣身心障礙學生課程、教學及評量，同時為了能提升身心障礙學生的生活及社會適應能力，自 106 學年度起本市推動生活管理教學工作坊，邀集現場教師對話及試教，激盪出有關生活管理的教學點子。本書即是彙整歷年工作坊的精彩對話，包含自我照顧、家庭生活、社區參與、自我決策等向度，同時結合十二年國民基本教育課程綱呈現學習表現與學習內容。這不僅是身心障礙學生日常生活上不可或缺的課程，也提升身心障礙學生的人權意識，呼應了聯合國及社會大眾對於身心障礙者權利公約（CRPD）的倡議及重視。

本書歷時兩年出版，感謝本局特教科、國光特教資源中心及特教輔導團團隊，邀請現場具實務教學經驗的教師在工作坊對話與試教，逐步架構本書的教學內涵，也特別感謝國立臺灣師範大學特殊教育學系張蓓莉教授指導與審稿，厚植了紮實的學術論點，亦呼應十二年國民基本教育課綱的精神，引導學生學習自主管理與核心素養。

特殊教育工作強調務實與注重個別需求，本書歷經「身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要」與「十二年國民基本教育課綱」的遞嬗，教學活動設計著重於實踐探索的精神，並運用多媒體素材及實務操作進行教學活動及學習評量。期待讓學生付諸學習並於生活中實踐，將學習主權交給學生。

期盼透過本手冊，提供教師對身心障礙學生進行生活管理課程與教學實施之示例指引，讓每一位教師都是孩子「學習的引路人」，提升學生生活知能，促進學生適應能力、結合自我決策教學，讓每一位身心障礙學生不因障礙而慢飛，皆能具備平等及人權基礎，完整生命的素養，真正落實有愛無礙。

局長

張明文



推薦序文

為協助教學者了解十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要內涵，課綱公佈之後，教育部國民及學前教育署在 110 年出版十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要課程手冊。新北市教育局針對特殊需求領域課程綱要中的生活管理科目，邀集了新北市多位優秀、熱誠、全心投入且與願意分享專業經驗的教師們組成編輯小組，費時兩年多，出版本手冊，為教學者規劃特殊需求領域生活管理課程，設計教學與學習評量增添寶貴的參考資料。

「新北市身心障礙學生特殊需求領域生活管理教學設計示例」有以下特色：

1. 說明手冊使用的方法與步驟。
2. 整理出學習表現與教學活動對照表，方便教學者查閱。
3. 逐項說明生活管理科目學習內容各主題的內涵，方便教學者將學習內容轉化為教材。
4. 發展出學習內容 13 個主題的心智圖（包括認知、情意與技能），有利教學者對學習內容主題的完整了解。
5. 各單元活動除列出「學習表現」、「學習內容」、「學習目標」、「學習活動」、「學習評量」外，還設計了「評量 / 檢核表」可謂相當完整。
6. 附有參考資料，提供教學者進一步了解的各項資源。

整體而言，手冊內容非常豐富，堪稱生活管理科目教學的葵花寶典，相信教學者在參閱之後，必能觸發更大動能，能自行視情境脈絡與需求，設計出有利於學生適性學習的課程與教學。基於以上極力推薦教學者善加應用！

國立臺灣師範大學特殊教育學系退休教授

張蓓莉



目錄 Contents

壹、編輯緣起.....	9
貳、手冊使用說明	13
一、設計理念.....	14
二、內容說明.....	15
三、適用對象.....	17
四、使用方法.....	17
五、教學活動設計特色	20
六、自我決策融入各單元應用.....	21
參、生活管理學習重點	25
一、自我照顧 - 學習表現與學習內容.....	29
二、家庭生活 - 學習表現與學習內容.....	30
三、社區參與 - 學習表現與學習內容.....	31
四、自我決策 - 學習表現與學習內容.....	31
五、學習內容之內涵	32
六、學習表現與教學活動	41
肆、教學活動設計（心智圖 / 教學單元及評量 / 教學活動示例）	53
一、自我照顧.....	54
（一）飲食	54
（二）衣著.....	88
（三）個人衛生	114
（四）健康管理	144

二、家庭生活.....	170
(一) 財物管理	170
(二) 環境衛生	198
(三) 居家安全	226
(四) 休閒活動	254
(五) 家庭關係與自我保護	278
三、社區參與.....	306
(一) 行動與交通安全.....	306
(二) 社區生活	322
四、自我決策.....	338
(一) 獨立自主與自我管理.....	338
(二) 心理賦權與自我實現.....	358
伍、附錄.....	373
一、十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要 生活管理學習重點整理.....	374
二、參考資料.....	380
(一) 書籍.....	380
(二) 期刊及碩博士論文.....	380
(三) 政府出版品及工作坊自編教材	381
(四) 網路資源	381



編輯緣起



壹、編輯緣起

根據十二年國民基本教育課程綱要總綱規定，學校課程分為部定課程和校訂課程，其中部定課程在國民小學及國民中學為培養學生基本知能與均衡發展的「領域學習課程」，依照學生個體身心發展狀況，各教育階段訂有不同核心素養之具體內涵；面對特殊教育學生的獨特學習需求，總綱也特別規範，「應提供支持性輔助、特殊需求領域課程及實施課程調整。」

新北市教育局為落實特殊教育教學，並協助學生在特殊需求領域課程縱橫連結，於 106 學年首次辦理特殊需求領域生活管理教學工作坊，將生活管理融入重要議題方式實施教學，研發生活管理課程之相關活動。以教學工作坊形式辦理，共同規劃教學活動設計，並進行教師共同備課、跨校實地交流教學觀課等，也發現生活管理教學工作坊之實施方式，對於現場教師的教學實務助益良多。

特殊教育學生的課程調整，必須依據特殊教育法所規範的個別化教育計畫或個別輔導計畫適性設計，必要時得調整部定必修課程實施教學，特殊教育學生課程的彈性調整，應符合學生之個別學習需求，並統整各項的學習策略，提升正向學習動機與學習態度，融入相關的學習活動。

有鑑於教師們在教學活動當中，常側重在單純的知識或操作教學，侷限在認知、技能及情意某一部分，導致學生往往流於零碎知能的獲取。107 學年度生活管理教學工作坊，由魏秀芬老師與易君常老師帶領學員共同探究，研發生活管理課程教學活動心智圖，並結合認知、技能、情意之大單元教學活動方式設計，以助於教學備課統整概念。

108 學年度新北市教育局進一步規劃，邀集曾參與生活管理教學工作坊之優秀教師團隊，規劃「生活管理教材編輯工作坊」進階課程，調整本手冊之編輯方式，

修正及充實 106 學年及 107 學年完成之教學活動設計，經過一學年的進階研習課程，透過選擇適當的教材或教法，並兼顧該學科領域的「學習表現」及「學習內容」，進行課程統整、主題研討、小組共備、現場試教及教學活動設計彙整等向度。

「身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要」於 108 年度 7 月教育部審查通過後，本編輯團隊透過專業對話與持續增能，將教材重新修訂、重新撰寫，並以「核心素養」作為課程發展的主軸，落實課綱的理念與目標。其教學活動設計著重實踐探索的精神，並運用多媒體素材及實務操作進行教學活動及學習評量。目的為幫助教師在進行教學活動及實務操作時，能確實掌握整體學習內容，將學習主權交給學生，訂定學習目標讓學生付諸於生活中實踐。編輯團隊將特殊需求領域生活管理教學活動與策略，有系統的編輯成教學設計示例，並整合各相關領域之課程，供教師們以全方位的角度進行教學規劃之參考，期能改善教學成效，提升教與學的品質。

希望對於學生之學習基本生活技能有所助益，以建立未來個人獨立生活之基礎能力，本手冊之內容用心規劃，盼藉此提供教師教學的參酌。





手冊使用說明



貳、手冊使用說明

一、設計理念

特殊教育需求領域課程規劃理念，應著重特殊學生的個別差異，考量學生的個別學習需求，經特殊需求評估，並結合個別化教育計畫，提供適性的課程。本手冊期望教學者仍以普通班的教育課程為主，經評估學生個別需求進行相關領域或特殊需求科目的課程彈性融入，且特殊需求領域則應以提供支持性課程為主，作為課程設計與教學的調整依據。本手冊透過教學單元設計，引導學生經由主動參與、體驗、探索、實踐、省思、選擇等學習，發展社會適應力及合宜的學習表現。

特殊需求領域科目之相關課程規劃，在於協助提升學生在生活自理、行動、溝通、休閒、學習生活等各方面的參與及能力的展現。生活管理課程之學習目標，在讓學生能夠學會有效地管理自己的生活，以素養導向的課程與教學，強調學生中心，提供適性的學習內容，幫助學生由個人的生活管理為始，擴及家庭生活、學校以至社區，將有助於學生在生活中學習自主管理，培養解決生活問題的能力，提升國小、國中到銜接高中階段的學習適應、社區適應及獨立生活等能力，以促進未來生涯發展。

在陶養生活知能方面，培養日常生活飲食、穿著、沐浴、行動與購物等基礎事務處理能力，以及個人居家環境清潔與安全維護、參與休閒活動等，養成良好生活習慣，以維護個人身心健康及家庭關係。

參與日常生活社區活動的各項活動中，增加人際互動的機會，應學習遵守社區規範，注重個人情緒管理、學習面對壓力與提升自我生活調適能力，運用訊息促進良好人際關係與問題解決的能力，培養理解與表達的溝通技能，能順暢溝通表達自己的想法。

運用適當的認知與後設認知策略，有效掌握學習情境，提升學習動機與行為，讓學生認知自己是自主的或是被培養成為自主的學習者，展現自我覺察、自我管理、自我調整的能力，以表現自我決策的態度與行為，提升自我倡導及自我實現能力，以增進人際關係及團隊參與的機會，學習追求優質的生活品質。

本手冊之編撰以學生為主體，根據身心障礙學生學習需求，選取學習內容與生活經驗結合之特殊需求領域教材，兼顧各教育階段間的連貫，以及各領域／科目課程間的統整，落實核心素養之內涵，融入相關議題之基本理念與實質內涵，並連結各領域有關之學習目標。

在教學活動的規劃，教學者須先評估學生的學習需求與起點行為設定學習目標，從學生可達成的學習表現為出發點，考量「為什麼做這件事」、「怎麼做這件事」和「實際上要做什麼」。因此，教師規劃教學活動前，需要先了解學生的認知發展狀況，選擇適合的學習內容，並依照邏輯順序編排。規劃時，可參照核心素養具體內涵及本手冊研發之心智圖，貫穿認知 - 情意 - 技能之目標，再依據教師教學活動和學生學習活動的內涵，依說明選用教具和應用教學媒體資源，如：簡報、教學影片和教具等輔助教學，並可參考適當教學活動示例，進行跨主題式教學活動設計。學習評量的目標，則是希望學生根據學科、生活知識或學習內容延伸出來，表現出對知識概念的判斷、應用及生活問題的解決能力，以實際的行為表現評估學生的學習效果及教師的教學效益。

二、內容說明

本手冊依照學生個別化需求與不同的小組安排課程規劃，小組可分為同質性或異質性的組合；課程彈性規劃以符合學生學習能力的表現為主，並選擇適合學生程度的自我決策課程設計之方法與內容，教導學生從生活中不同之場域（校園、教室、家庭、社區）實際參與，逐步加強生涯覺知與生涯探索的概念，學習對自身事務展現尋求協助、表達想法、選擇與決定的行為。

此外，在每一單元亦提供學習評量及教學媒材之選擇參考。手冊內容如下：



- (一) 首先參閱本手冊「壹、編輯緣起」說明特殊需求領域課程及實施課程調整方向，應提供支持性輔助、落實課綱的理念與目標，其教學活動設計著重於實踐與探索的精神，培養自我決策的能力，並進行相關實務操作及學習評量。
- (二) 本手冊「貳、手冊使用說明」之設計理念，以學生為主體，評估學生需要培養生活管理的調適能力，掌握核心素養基本理念及相關議題之實質內涵，設定生活管理課程之學習目標，以引導性、原則性、多元性作為規劃方向。
- (三) 本手冊「貳、手冊使用說明」之內容說明，依學生個別化需求與不同的安排適性分組，課程規劃選擇適合小組共同的學習主題，彈性調整學生個別化需求之學習重點，透過教學單元實際參與，培養學生自我覺察、調適及生涯探索，解決問題等能力。
- (四) 本手冊「貳、手冊使用說明」之教學活動設計特色，依據核心素養理念，參考主題式心智圖，透過認知 - 技能 - 情意連結，形成主題學習內涵之統整概念，並盡量將自我決策融入教學單元應用，提供教導向度實施之參考，以及發展與執行生活計劃，每一篇的教學單元設計重點摘要，有助於教學者在指導策略之應用參考。
- (五) 參酌本手冊「參、生活管理學習重點」，統整主題及學習內容目錄，另增加適合學生學習之相關活動，有效掌握各教學單元主題之學習表現與學習內容，以作為實際教學縱貫順序及橫向廣度連結之參考。提供學習內容之內涵說明，有利於教學者對教學內容形成概念、教學備課及設計教學活動之參考；此外，並將學習表現與教學教學單元整理對照，讓教學者評估學生需求後，能對應學生學習目標。
- (六) 本手冊「肆、教學活動設計」教學單元及評量共有 103 份，教學活動示例共有 13 份，在十三個主題下，均提供一份四節課教學活動示例給教師參考，從大範圍再逐漸聚焦到某一教學活動設計，並具體詳細列出每一節的學習目標、節次安排、學習表現、學習內容、學習活動、學習評量及教學活動歷程等。教學者可斟酌學生需求依序參考，教學單元包括內容如下：
 - 1. 學習表現向度。
 - 2. 學習內容主題。
 - 3. 訂定學習目標。
 - 4. 教學活動設計流程（含學生分組及教學實施方式）及注意事項。進行小組教學模式及選擇教材時，教師應以學生經驗為中心，考量是否能兼顧每一位學生的學習需求，為兼顧學生的學習表現，宜先評估整合小組的學習重點。學

生同儕小組之間異質性須一併考量其學習表現能力，了解及尊重成員間的個別差異，學習內容則視學生需要進行適合的補充或調整。

5. 學習評量教學單元提供「評量表」，協助教師實施教學評量與學生學習表現之檢核參考。
6. 為配合各單元教學活動進行，本手冊提供多元、豐富的教學資源參考資料，如教學影片、相關的專業書籍及網站。
7. 本手冊引述 2019 年 7 月教育部「十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要」內容（教育部，2019），以及自我決策課程實施注意方面及可以從幾個向度說明引述於「身心障礙學生教材教法」內容（陳麗如，2007），其引用內文部分格式調整，呈現標楷體字形，表示是以原文呈現。

（七）本手冊「伍、附錄」之學習重點，將十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要生活管理學習重點整理，將學習表現及學習內容作參照表，以利於及個別化教育計畫及課程計畫規劃之參考。

（八）本手冊「伍、附錄」之參考資料部分，提供參考書籍、政府出版品及工作坊自編教材及網路相關資源，以利查詢參考。

三、適用對象

本手冊適用對象為國小、國中及高中階段，無論學生障礙程度為何，根據其具有該科目學習重點所反映之有特殊需求者皆適用。

教育部（2019）提出：

生活管理科目因考量障礙發生年齡與程度不一，分為初階與進階二個階段，以符應學生異質性及課程彈性。原則上初階的核心素養具體內涵及學習重點較屬基本或簡單者，進階則較為複雜或難度較高。

（頁 1）

教學者可依照學生能力現況與特殊需求規劃其學習重點。

四、使用方法

教學者評估學生能力現況，依學生之個別需求為學習主軸，培養學生之核心素養



具體內涵，選擇合乎學生能力之學習表現與學習內容。參考主題式心智圖，訂定學習目標，規劃教學教學單元設計，以發展適性的學習活動與學習評量（流程如圖 2-1）。

本手冊每一教學教學單元設計之參考以 3 至 4 節課程為基礎，教師使用時應先評估學生之學習需求，參考主題式心智圖思考，同時發展認知、技能及情意等教學單元設計，進行統整性設計，有系統的作課程延伸，以達成課程設計之學習目標。

因應各項學習活動對應的技巧、學習動機及學習態度，並加強橫向聯繫社會技巧、學習策略、職業教育、溝通訓練及功能性動作訓練等科目，以及環境與學習輔具協助等。另輔以自我認知策略、後設認知概念學習，建立學生的內在思考和策略，引導學生經由觀察、體驗、探索、實驗及省思等學習活動，協助學生在生活中實踐延續發展，累積豐富多元的生活經驗，以因應解決生活上的所遇到的問題。

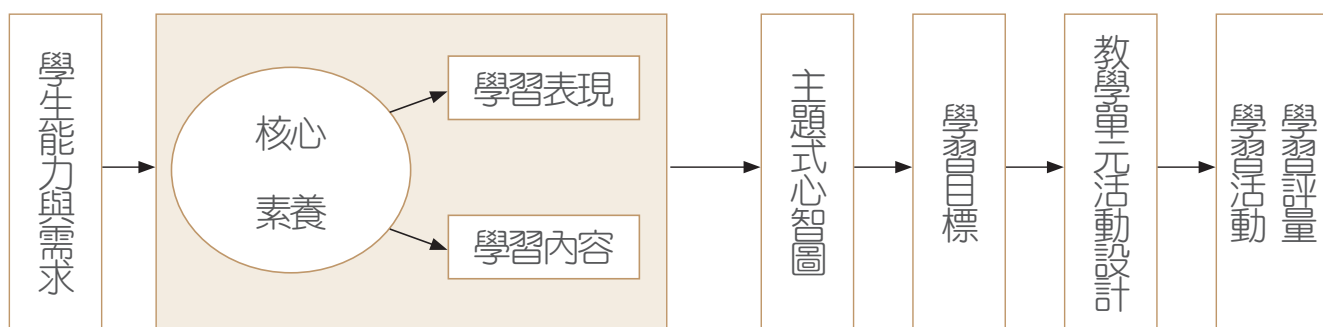


圖 2-1 教學單元設計流程圖

特殊需求領域課程之教學設計，應把握各科核心素養之具體內涵、學習目標及學生的個別特殊需求特性，彈性地選用學習表現（比較偏向認知歷程、行動能力、態度）與學習內容（比較偏向學習素材），二者需結合編織在一起，構築完整的學習。以簡易烹調製作為例（如表 2-1）。

每一個單元教學活動設計以培養學生之核心素養具體內涵為基礎，選擇符合學生能力之學習表現與學習內容，參考主題式心智圖，訂定學習目標。除了重視知識之外，更要注重技能及情意連結成完整的概念，並透過「覺察及省思」將三者統整性的規畫，形成教學單元設計（如表 2-2）。

表 2-1 生活管理核心素養與學習重點呼應之參考—以「簡易麵食烹調」為例

生活管理核心素養	生活管理學習重點	
	學習表現	學習內容
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-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 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 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-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 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。 特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sP-5 食物的處理。 特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。 特生 A-sP-9 簡易餐食的製作。 特生 A-sP-8 用餐禮儀。

表 2-2 學習重點與心智圖形成教學活動設計—以「簡易麵食烹調」為例

學習表現	學習內容	心智圖	單元名稱
特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 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-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 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。 特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sP-5 食物的處理。 特生 A-sP-9 簡易餐食的製作。 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。	透過認知 - 技能 - 情意連結，形成主題學習內涵之統整概念。 學習目標 1. 注意電器安全操作與使用。 2. 製作簡易烹調食物，並能完成餐前準備及餐後清潔工作。 3. 維繫用餐禮儀，自我檢視良好的飲食習慣。	教學單元： 簡易麵食烹調 活動一 認識與使用電磁爐 活動二 我會煮冷凍水餃 活動三 營養蔬菜湯麵製作 活動四 香香肉燥乾麵製作



五、教學活動設計特色

本手冊期以發展縱橫向的多元教學活動設計，透過心智圖規劃，進行主題式的教學，統整認知－技能－情意三方面之課程概念，擬定生活管理教學活動設計。將核心素養之基本理念、學習重點、各議題實質內涵融入課程延伸，並整合於學習內容、學習歷程、學習環境與學習評量等要素中。其特色為：

- (一) 首先評估學生能力與需求，依據特殊教育課綱核心素養為主軸，期待學生能力可達成之學習表現，再選擇與該單元需呈現之學習內容，並進一步參考心智圖訂定學習目標，規劃教學單元設計，並提供學習活動及學習評量參考資料。
- (二) 提供主題式心智圖，利用圖像式思考輔助工具來表達思維，善用心智圖式的一層又一層聯想與串聯，結合認知－技能－情意之內涵，以協助教學者統整主題的整體概念，讓教學內容更具結構性，助於提升學生的學習成效。
- (三) 運用工作分析法，將教學內容某一項工作的基本歷程或依項目次序分化。教學時，可採取依正向連鎖、反向連鎖、完整連鎖，選擇適當教學方式進行教學，並依照學生程度與需求，選擇採用由最少至最多或由最多至最少的提示系統進行教學介入。過程中，需要分步驟進行教學，依邏輯順序性的反覆練習，以設計出有系統之工作程序，並輔助相關主題課程之延伸，以利於技能的類化與維持。同時可利用增強策略，讓學生在步驟中建立連結，適時地增強鼓勵有助於提升自信心及學習動機。
- (四) 教導問題解決策略以掌握具體問題與學習陳述問題的內涵重點，引導學生將先備知識與問題情境結合，做出適當的表達與解釋自己困難所需要的協助。過程中，教師示範問題解決的方法，透過情境模擬、角色扮演及問題釐清，以有程序、有系統、明確推進解題的歷程，讓學生習得自我檢討解決問題狀況、實施偵錯及自我省思的技巧，以因應未來解決複雜問題的能力。
- (五) 期許學生培養獨立自主的能力與自我負責的態度，各單元融入自我決策的概念。實施課程前，先評估學生的自我決策能力（獨立自主、心理賦權、自我調整和自我實現）表現，透過教學讓學生做出合宜自我管理方式，在選擇、做決定、計畫、行動、判斷及問題解決的行為表現上，以培養自我決策能力。
- (六) 加強普通班教學課程與特殊教育需求領域相關課程連貫，調整教學內容符合學生能力，讓學生可獨立完成認知、技能及情意完整的目標。透過學習活動協助

學生的學習與發展，改善原先教學只專注在單一認知或技能，而無法幫助學習者統整之缺憾。

- (七) 提供多元學習活動參考，教學者可依學生能力及需求進行選擇適用於團體教學、小組或個別教學活動。進行團體或小組教學活動時，教學者可利用同一主題，訂定符合學生個別學習需求的學習目標，教導行為的學習表現為始。教學後經評估已習得合宜的行為表現，可逐步減少教學活動、教學方法中的提示，讓學生在學習的情境中，展現尋求協助、表達想法、選擇與決定的行為等。支持學生在日常生活經驗中反覆練習正確的反應，將已習得的行為類化遷移至各生活情境，同時結合資訊媒體資源，充實課程多元性，豐富教材內容及學習樂趣。
- (八) 學習評量包括認知、技能、情意及實踐的能力，評量之目的在於瞭解學生學習情形與改進教學方式。評量採多元方式進行，並依學生的個別差異擬訂不同的評量標準，除由教師評量、家長評量之外，得輔以學生自評及互評完成，以瞭解學生是否已習得行為能力、表現適切合宜的行為，從自我覺察體驗進而到執行自我決策的能力，並將行為表現應用類化至家庭社區等各情境。其形式依議題性質與教學目的決定，可運用如課堂觀察、指認、口試、操作、檢核表、計畫報告（或發表）、參與討論、參觀心得及學習歷程觀察等多元方式進行。

六、教學單元包含自我決策應用

在教導生活管理時，宜將培養的學習目標結合自我決策進行教學，透過主題式教學幫助學生在事件發生時，能具備目標設定、問題解決、自我倡議等能力。讓學生從日常生活中，藉由做選擇、做決定、自我覺察、自我調適及自我管理等歷程，培養自己決定及負責任的態度，進而提升自信心及生活品質。

陳麗如（2007）在「身心障礙學生教材教法」一書中指出：

自我決策的教導向度，可以從幾個向度實施：

- （一）目標設定及計畫技能訓練：提升學生目標設定及計畫的技能，計畫學生自我決策的學習內容。
- （二）以問題思考為中心訓練：指導障礙學生透過描述自己的障礙問題，訓練其自我決策技能（Palmer, Wehmeyer, Gipson, & Agran, 2004）。以問



題解決為中心，訓練學生選擇、決策及達成目標成功解決問題，並且理解自己的優勢技能。學生必須指出問題、思考問題的解決方法、找出解決該問題的阻礙，以及每一個問題的解答等，學生面對問題時，不依賴他人而能自己做選擇，並解決問題或做適當的計畫。

- (三) 以多向度形式訓練：從多個向度，協助學生發展自我決策相關知識和技能，例如自我覺察、決策、目標設定、完成事件 (attainment)、選擇、協商 (negotiation)、衝突解決 (conflict resolution) 及思考 (reflection) 等。教導學生如何學習、提升溝通技能、進行自我調節、自我監控及自我管理。例如對於學生參與 IEP 前先予以訓練，以便學生參與的會議具有功能 (Mason, Field, & Sawilowsky, 2004; Palmer, Wehmeyer, Gipson, & Agran, 2004)。

(頁 149)

自我決策能力的發展及執行生活計劃之過程中，可藉由情境教學、自我調整、提供部分參與等相關支持策略，讓學生將既有與潛藏的知識及技能予以統整激發，進而達成自我管理、目標設定、問題解決與自我實現之合宜的理想目標。其舉例如下：

- (一) **設定學習目標**：以「儲蓄的重要」單元為例，設定想要買物品的金額（或點數），引導學生以四則運算方式，規劃儲蓄目標達成的日期、所需天數及金額，並每日記錄。每天存 5 元或是每日累積點數，練習記帳以強化儲蓄演練，並結合記帳與消費的學習評量。
- (二) **學習活動規劃**：以「健康生活美麗人生」單元為例，教導學生規劃我的健康餐盤原則，檢視是否飲食均衡，透過學習活動規劃自己生活作息與飲食習慣的狀況，自行調整健康飲食與維持體能訓練，讓自己感到身體健康充滿活力。
- (三) **對事物的選擇**：以「聰明消費專家」單元為例，提供模擬購物的情境，以採買食材為例，練習查看賣場 DM 和商品標示，瞭解商品資訊，選購合適商品並付款、索取發票。引導學生選擇購買需要的商品及判斷商品是否瑕疵或損壞，並演練退換貨的方法。
- (四) **對事物的判斷**：以「理財消費一把罩」單元為例，從實際生活中去分辨「需要」與「想要」差異，擬定正確消費方式。應先評估個人生活上的「需要」為優先，

有剩餘的金錢，再滿足個人「想要」的消費。可以生活中追求的流行物或受到廣告吸引有購物衝動為例進行討論，釐清生活必需與進行預算規畫的重要。

- (五) **自我覺察**：以「認識自己的感受」單元為例，從生活事件或環境中練習五官感覺的體驗活動，覺察以「我看、聽、摸、聞、吃到，我覺得／感覺（情緒或感受）」；或鼓勵學生專注身體不同狀態變化的感受，例如飢餓、飽撐、暈眩、腸燥、虛弱、經期等情形，理解身體感受與變化以及外在需求的連結。
- (六) **自我教導**：以「春風少年」單元為例，教師列出問題解決步驟，引導學生思考遇到的問題，調整語言與行為表達的狀態，分析問題原因，鼓勵學生針對分析出的原因思考，並寫下具體解決辦法。教師提供自我指導策略及示範，讓學生習得正向表達機會及適當的執行方式。
- (七) **類化維持**：以「月經的處理」單元為例，定期檢查生理期的個人衛生處理。學生在校觀察其更換衛生棉的表現（能適時更換），並請家長協助在家持續督促；生理期間睡前記得更換夜用型衛生棉，以降低月經滲漏造成衣物髒污，建立個人自己更換生理期衛生習慣，並養成類化與維持的能力。

以上為增進學生學習能力與生活管理課程內容外之縱橫連結，教學設計時，可結合一般科目及特殊需求領域相關科目之內容等。讓學生能對自己更有信心，並強化主動學習的重要性，以成為具有社會適應力與應變力的終身學習者。

為滿足各類學生的需求，各單元提供「注意事項」輔助，說明特殊需求領域科目及相關領域課程之結合。其教學活動設計宜因應學生能力及需求調整，教師須評估學生實際狀況，增減學習時間、學習表現與學習內容，並進行簡化或加深加廣課程。必要時，加強提供實物操作練習或輔以教具使用，以達適性學習之目的。

透過實際教學，進行相關之學習評估、教學教學單元、檢核與修正等過程，能更符合學生有效學習，有系統地運用正確技巧，形成全方位的自主性能力，讓學生能夠在一般解決生活事務處理的方法中靈活運用，以及完成未來生涯發展探索之基礎學習。





生活管理學習重點



參、生活管理學習重點

為協助身心障礙學生之學習需求，能在學校能夠順利進行，本手冊依據教育部特訂定「十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要」及議題學習目標，將各領域 / 科目課程之適切議題適切融入，落實核心素養之內涵，並著重身心障礙學生之個別需求，實施支持性課程為主。

教育部（2019）於「身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要」指出：

學習重點係依據生活管理科目之課程目標，並呼應科目核心素養具體內涵發展而來，包含學習表現與學習內容二部分，再根據學習表現與學習內容的難易程度，分為初階及進階二個學習階段。（略……）

生活管理的學習表現包括：自我照顧（特生 1）、家庭生活（特生 2）、社區參與（特生 3）及自我決策（特生 4）等四個向度。（略……）生活管理學習表現，各向度之內涵說明如下：

- 一、自我照顧：進行飲食、穿著、如廁、清潔衛生、裝扮儀容與促進健康等。
- 二、家庭生活：處理規劃個人財物，維持居家環境整潔，保護自我，從事休閒活動，及瞭解危機處理方式。
- 三、社區參與：在社區中行動與購物，參與社區中日常生活各項活動，瞭解並運用社區環境與資源，及遵守社區規範。
- 四、自我決策：展現自我覺察、自我管理、自我選擇和決定的行為與態度，倡導個人權益並努力自我實踐。

生活管理的學習內容包括：「飲食」（特生 A）、「衣著」（特生 B）、「個人衛生」（特生 C）、「健康管理」（特生 D）、「財物管理」（特生 E）、「環境清潔與衛生」（特生 F）、「居家安全」（特生 G）、「休閒活動」（特生 H）、「家庭關係與自我保護」（特生 I）、「行動與交通安全」（特生 J）、「社區生活」（特生 K）、「獨立自主與自我管理」（特生 L）、「心理賦權與自我實現」（特生 M）等十三個主題。生活管理學習內容，各主題之內涵說明如下：

- A.飲食：與進食及食物製備有關之內容。
- B.衣著：包含穿著技巧、衣物的認識、清潔與收納，以及衣物選購、服裝禮儀等學習素材。
- C.個人衛生：包含如廁技巧與禮儀、身體清潔方式、個人清潔的技巧、個人清潔用品的認識，以及青春期的衛生、個人清潔用品的選用與儀容裝扮技巧等學習素材。
- D.健康管理：包含身體的認識、常見疾病的預防與處理、健康生活習慣的養成、安全用藥、簡易外傷的處理與急救措施、社區醫療資源的認識與運用，以及青春期身心健康的維持、就醫與健康檢查知能等學習素材。
- E.財物管理：包含日常財務的使用與保管、金錢概念、各類付款與繳費方式、消費與儲蓄、記帳習慣與金融機構的認識與運用，以及物品再利用、預算收支管理與防範金融詐騙的技能等學習素材。
- F.環境衛生：包含環境衛生、清潔打掃、垃圾處理、物品收納等之學習素材。
- G.居家安全：包含使用與修繕家電、維護居家安全與處理災害意外之學習素材。
- H.休閒活動：包含計畫從事休閒活動與邀請他人共同參與活動等學習素材。
- I. 家庭關係與自我保護：包括家庭生活與成員、身體自主及保護等學習素材。
- J. 行動與交通安全：包含交通工具的使用、交通安全守則、交通路線與工具的規劃、交通事故預防與處理等學習素材。
- K.社區生活：包含就讀學校、社區環境資源、身心障礙服務資源、社區活動和購物的認識與運用，以及權益保障與防範危險情境與詐騙行為等學習素材。
- L. 獨立自主與自我管理：包含目標設定、做決定、自我管理與負責任的態度，以及生涯規劃、問題解決和自我回饋等學習素材。
- M.心理賦權與自我實現：包含自我倡導、自我覺察、自我效能、自我增強與自我實現等學習素材。

(頁 21-25)



依據生活管理科目與其他課程關聯性，包括學習表現四個向度和學習內容十三個主題結合，以教學單元設計發展，並加入重要議題進行規劃。為配合身心障礙學生實際需求考量，將生活管理以學習內容作為教學單元設計的發想主題。先評估學生在學習表現之需求，找到需要之相關學習內容，透過認知 - 技能 - 情意概念整合，進行教學活動設計，解決生活上所遇到的問題，並從主題內容增加教學活動議題，增進學生學習縱橫連結更多元的學習內容，以落實學生在日常生活中培養探索、選擇、判斷、省思及解決問題之能力。

本手冊列舉學習內容的目錄，透過教學主題教學單元示例，讓教學者容易選擇準備使用的教學內容，規劃適合學生學習的教學活動設計，更清楚了解學習內容整合形成轉化學習目標之脈絡，有助於學生學習表現。另外，依據生活管理領域特需課綱的學習內容，更進一步詮釋其相關「學習內容之內涵」，提供教學者對應學習表現和學習內容的關係，更容易掌握教學單元設計之核心。

教學者可同時參考心智圖，利用圖像式思維協助教學者掌握主題，統整教學概念，訂定學習目標，在進行單元教學活動設計時，讓學習內容更具結構化、系統性，學生能全方位了解生活管理課程統整概念，並符合核心素養理念以引導性、原則性、開放性為規劃方向，將有助於提升學生的學習之成效。

本手冊整合生活管理學習重點的學習表現包括：自我照顧、家庭生活、社區參與及自我決策等四個向度；呼應學習內容十三個主題外，並註明新增之學習內容項目，以提供更多元的學習內容之參考（如表 3-1 至表 3-4），依學習表現及學習內容架構分類整理（詳如附錄一），有利於教學者課程規劃有脈絡參照（教育部，2019）。

一、自我照顧 - 學習表現與學習內容

表 3-1 自我照顧之學習內容整理

向 度 主 題 階 段	自我照顧			
	飲食	衣著	個人衛生	健康管理
初階	1. 飲食需求的表達。 2. 進食技巧。 3. 餐具的辨認與選擇。 4. 食物的認識。 5. 食物的處理。 6. 飲食的衛生習慣。 7. 餐前準備與餐後收拾的技巧。 8. 用餐禮儀。 9. 簡易餐食的製作。 10. 健康的食物選擇（增）。	1. 衣物穿脫技巧。 2. 衣物的認識。 3. 衣物的清潔與收納。 4. 衣物破污的檢查（增）。	1. 如廁技巧。 2. 如廁禮儀。 3. 身體的清潔方式。 4. 個人清潔用品的認識。 5. 個人清潔。	1. 身體器官與功能的認識。 2. 身體構造與系統的認識。 3. 常見疾病的預防與處理。 4. 健康的生活習慣。 5. 安全用藥。 6. 簡易外傷求助。 7. 社區醫療資源的認識。
進階	1. 烹調用具的認識與使用。 2. 食物烹調前的處理。 3. 食物的選購。 4. 食物的烹調方式。 5. 食物的保存方法。 6. 廚房的清洗及收納。	1. 衣物選購。 2. 服裝禮儀。 3. 洗滌衣物（增）。 4. 簡易縫補（增）。	1. 青春期的清潔衛生。 2. 個人清潔用品的選用。 3. 簡易儀容裝扮的技巧。	1. 青春期的身心健康。 2. 簡易急救措施。 3. 就醫知能。 4. 健康檢查的認識。 5. 社區醫療資源的運用。



二、家庭生活 - 學習表現與學習內容

表 3-2 家庭生活之學習內容整理

向度 主題 階段	家庭生活				
	財物管理	環境衛生	居家安全	休閒活動	家庭關係與自我保護
初階	1. 日常財物使用與保管。 2. 金錢的概念。 3. 塑膠貨幣與行動支付的認識與使用。 4. 消費與儲蓄。 5. 記帳的技能。 6. 金融機構的認識。	1. 環境衛生觀念。 2. 清潔用品的認識與使用。 3. 清掃工作的技能。 4. 垃圾分類與資源回收。	1. 家電用品的認識。 2. 家用修繕工具的認識與使用。 3. 用電安全。 4. 使用瓦斯及用火安全。 5. 其他居家安全。 6. 意外事件的認識。 7. 天然災害的認識。	1. 休閒活動認識。 2. 休閒活動選擇。 3. 休閒活動參與(增)。 4. 閒暇安排(增)。 5. 家庭活動(增)。 6. 網路安全(增)。	1. 家庭成員的互動和家庭倫理。 2. 家庭生活的參與技能。 3. 家庭成員的角色。 4. 身體隱私與界限的認識與保護。 5. 身體自主權的維護與尊重。 6. 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。 7. 家庭暴力的認識。
進階	1. 物品再利用的方式。 2. 金融機構的運用。 3. 個人預算、收支與管理。 4. 繳納費用的方式。 5. 金融詐騙的認識與防範。	1. 居家物品的擺放與收納。 2. 家電用品的清潔。 3. 環境美化的知能。	1. 家電用品的使用與維護。 2. 家用修繕工具的使用。 3. 意外事件的處理。 4. 天然災害的應變。	1. 休閒活動內容與時間的規劃。 2. 邀請他人共同從事休閒活動的技巧。	1. 家庭成員間適當的互動方式。 2. 家庭成員的責任。 3. 性別多樣性的認識與尊重。 4. 親密關係建立、發展、結束過程中的風險與自我保護。 5. 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。 6. 家庭暴力的自我保護與求助。

三、社區參與 - 學習表現與學習內容

表 3-3 社區參與之學習內容整理

向度 主題 階段	社區參與	
	行動與交通安全	社區生活
初階	1. 交通工具的認識。 2. 道路交通規則的認識與遵守。 3. 各類交通工具資訊的辨識與使用。 4. 行動與交通的安全與求助（增）。	1. 就讀學校的認識。 2. 社區環境與資源的認識。 3. 社區活動的參與。 4. 社區危險情境的辨識與防範。 5. 購物的流程與技巧。
進階	1. 交通路線規劃與轉乘技能。 2. 交通事故的處理。	1. 社區資源與設施的運用。 2. 消費者權益的認識。 3. 各種詐騙行為的認識與防範。 4. 身心障礙服務資源的認識與利用。

四、自我決策 - 學習表現與學習內容

表 3-4 自我決策之學習內容整理

向度 主題 階段	自我決策	
	獨立自主與自我管理	心理賦權與自我實現
初階	1. 自我目標的設定。 2. 生活事務作決定的策略。 3. 簡易生活問題的解決策略。 4. 自我管理技巧。 5. 自我負責。	1. 自我倡導的認識。 2. 自我覺察。
進階	1. 自我生涯規劃的技巧。 2. 目標的執行與檢核。 3. 複雜問題的解決策略與資訊蒐集。 4. 自我回饋。	1. 自我倡導的實踐。 2. 自我效能。 3. 自我增強。 4. 自我實現。



五、學習內容之內涵

依據特殊需求領域課綱之生活管理科目，應評估學生需要的學習表現。概念著重的是認知歷程、情意與技能面向，並透過學習內容之內涵詮釋（如表 3-5），其涵蓋該領域 / 科目之重要概念、事實、技能、態度與後設認知等，將學習內容（教育部，2019）做適當的轉化形成教材，提供教學者更容易掌握對應學生需要之學習表現，有助於教學者進行教學單元設計，以達成訂定學生之學習目標。

表 3-5 學習內容之內涵

向度	主題	階段	學習內容		內涵
自我照顧 特生 1	飲食 特生 A	初階 sP	特生 A-sP-1	飲食需求的表達。	表達肚子餓、吃飽、喝湯、喝水、需要餐具、對食物喜好的表達等。
			特生 A-sP-2	進食技巧。	取食（手取、湯匙、筷子使用）、咀嚼、吞嚥、擦拭、喝湯、喝水等。
			特生 A-sP-3	餐具的辨認與選擇。	碗、盤、匙、筷、叉的區辨與使用等。
			特生 A-sP-4	食物的認識。	常見食物、材料的區辨、區辨食物能否食用等。
			特生 A-sP-5	食物的處理。	使用前清洗蔬菜水果、生熟食區辨、食物的吃法、包裝拆解、殘渣及皮屑處理、食物的保存等。
			特生 A-sP-6	飲食的衛生習慣。	飯前洗手、飯後漱口、用餐間良好衛生習慣等。
			特生 A-sP-7	餐前準備與餐後收拾的技巧。	用餐衛生、餐前餐後衛生處理、餐桌廚餘處理、餐桌擦拭、碗盤清洗等。
			特生 A-sP-8	用餐禮儀。	正確飲食態度、良好用餐禮儀與習慣等。
			特生 A-sP-9	簡易餐食的製作。	半成品（拌、蒸、煮、煎、烤、炸、微波）調理，如熱水泡麵、牛奶泡麥片、料理包運用、煎蛋餅、蒸饅頭包子、烤麵包等。
			（增）	健康的食物選擇。	均衡飲食、每日飲水量需求、天然食材、一般食品（有加工過）、何謂垃圾食品等。
		進階 sA	特生 A-sA-1	烹調用具的認識與使用。	常用烹調器具的區辨與用途，簡易烹調器具操作（電鍋蒸、微波爐、烤箱、電磁爐加熱）等。
			特生 A-sA-2	食物烹調前的處理。	清洗食材（蔬菜、水果）、清洗食器（餐具、碗盤）、常見廚房用具準備（開罐器、刨刀、刀子、削皮刀、刨絲器）等。
			特生 A-sA-3	食物的選購。	藉由 100 元以內的數、價格和標示、常見三餐食物品名、常見便當種類（速食、飲料）、保存期限等。

向度	主題	階段	學習內容		內涵
自我照顧 特生 1	飲食 特生 A	進階 sA	特生 A-sA-4	食物的烹調方式。	開水的方式（瓦斯、電磁爐、電水壺），判斷煮沸成開水、防止燙傷和安全習慣等。 蒸熟的方式（電鍋、瓦斯），利用外鍋加水、隔水加熱，防止燙傷和用電安全等。
			特生 A-sA-5	食物的保存方法。	區辨食物正常和腐敗的樣貌、觸嗅摸食材味道、嚐出異樣口感、保存日期的區辨等。
			特生 A-sA-6	廚房的清洗及收納。	簡易收納、物品分類、整理歸位、倒垃圾、拖地、刷地、垃圾分類等。
	衣著 特生 B	初階 sP	特生 B-sP-1	衣物穿脫技巧。	冷熱與體感、增減衣物、穿脫衣物（鈕扣、拉鍊、暗釦、裙鉤）等。
			特生 B-sP-2	衣物的認識。	內衣褲、上衣、褲子、裙子、運動服、制服等。
			特生 B-sP-3	衣物的清潔與收納。	流汗後毛巾擦拭、衣服濕了會更換、清洗衣物、晾衣物、個人衣褲清潔的維護、摺疊衣物等。
			（增）	衣物破污的檢查。	辨別髒污、檢查破損、選擇淘汰丟掉或縫補等
		進階 sA	特生 B-sA-1	衣物選購。	認識衣服種類、選擇符合年齡、款式、尺寸、顏色合宜衣物（如居家、外出、運動）的衣物和鞋襪等。
			特生 B-sA-2	服裝禮儀。	著衣後服裝整齊整理、穿著和選擇適合年紀性別衣物、學校服儀規定、工作時的工作服或制服、婚喪喜宴合宜穿著等。
			（增）	洗滌衣物。	洗滌手帕、毛巾、內衣、內褲、胸罩、襪子等。 搓洗毛巾、浸泡衣物、選擇洗潔劑、使用洗衣機、洗衣前分類檢查等。
			（增）	簡易縫補。	簡單縫扣子、縫裙鉤、貼補破洞（平針縫、半迴針縫、千鳥縫）等。
	個人衛生 特生 C	初階 sP	特生 C-sP-1	如廁技巧。	覺察與表達想要上廁所、選擇與使用乾淨的便器、折疊衛生紙、大小號擦拭動作訓練、衛生棉的使用、腹瀉或經血髒污處理等。
			特生 C-sP-2	如廁禮儀。	進廁所要排隊、敲門、進入門內要鎖門、有人敲門要回應，維持廁所清潔，汙穢衛生棉要包起來再丟棄，不小心弄髒廁所要處理或尋求協助等。
			特生 C-sP-3	身體的清潔方式。	判斷髒污程度、選擇和使用適當清潔劑與用具（沐浴巾、沐浴球、刷子），學習擦拭、塗抹、搓洗、抓壓、按摩等清潔方式等。
			特生 C-sP-4	個人清潔用品的認識。	認識清潔用品（肥皂、沐浴乳、洗髮精、洗面乳、牙膏、漱口水、牙線、刮鬍泡）與功能等。
			特生 C-sP-5	個人清潔。	每天保持個人身體清潔、擦汗、洗臉、刷牙、洗澡洗頭；女生加強梳頭髮、夾髮夾、綁頭髮及保持整潔等。



向度	主題	階段	學習內容		內涵
自我照顧 特生 1	個人衛生 特生 C	進階 sA	特生 C-sA-1	青春期的清潔衛生。	預防和處理青春痘、生理期衛生（身體清洗、更換衛生棉等）、自慰和隱私、刮鬍子等。
			特生 C-sA-2	個人清潔用品的選用。	認識自己的膚質（中性、油性、乾性）、選擇正確洗面乳或洗臉皂、選擇和使用適當清潔劑、辨識清潔劑的用途、認識身體的清潔用品（如洗髮精、沐浴精、洗面乳），選購合格廠牌、親友推薦用品、考慮價格與品質等。
			特生 C-sA-3	簡易儀容裝扮的技巧。	頭髮與儀容、簡單清新造型、照全身鏡子檢查服裝儀容是否整齊、保持個人整潔的良好生活習慣（適時修剪頭髮與指甲）等。
	健康管理 特生 D	初階 sP	特生 D-sP-1	身體器官與功能的認識。	身體外部器官（眼、耳、口、鼻、皮膚及四肢）與身體內部器官等對應位置，基本身體功能的辨識，表達疼痛不適部位等。
			特生 D-sP-2	身體構造與系統的認識。	身體部位名稱、對應臟器的辨識（消化系統、呼吸系統、排泄系統）、指出疼痛不適部位、各部位的反應等。
			特生 D-sP-3	常見疾病的預防與處理。	簡單的生活應對用語、避免不潔的食物、避免危險情境、能覺察自己身體不適、能口述或動作表達不適的位置、適當休養、配合施打預防針，配合口腔及身體檢查治療等。
			特生 D-sP-4	健康的生活習慣。	常洗手、保持衛生、施打預防針、勿靠近傳染病人、配戴口罩的時機（個人身體不適、到醫院、防疫期間、空氣汙染）。規律生活（運動習慣、正常飲食與作息、多喝水）、自我防護意識等。
			特生 D-sP-5	安全用藥。	遵醫囑按時服藥、遵照指示時間與藥量、服藥後遵照醫囑喝水、按時吃藥、不隨便服用不明或他人藥物等。
			特生 D-sP-6	簡易外傷的處理。	自己受傷的求助、他人受傷的求助、在校受傷可求助對象和地點、健康中心的功能等。
			特生 D-sP-7	社區醫療資源的認識。	區辨社區醫療院所的地點（社區診所、藥局、衛生所）、醫療資源功能的差異等。
		進階 sA	特生 D-sA-1	青春期的身心健康。	發現自己發育特徵、心理與情緒變化、身體變化，保持生理衛生、注意飲食均衡，多做適當的運動等。
			特生 D-sA-2	簡易急救措施。	區辨開放性傷口與非開放性傷口的處理，如燙傷起水泡、跌倒擦傷流血等。 簡易急救箱內容物的認識與使用方法，如消毒、擦優碘、貼 OK 蹦、放置固定位置等。 嚴重外傷請求 119 協助緊急就醫、能說出個人基本資料及所在位置與受傷狀況、呼救的方法等。

向度	主題	階段	學習內容		內涵
自我照顧 特生 1	健康管理 特生 D	進階 sA	特生 D-sA-3	就醫知能。	認識一般門診科別（醫療分級）、特別狀況掛急診，就醫流程（遵守看診禮儀）、就醫準備物品（健保卡和錢）、表達自己的不舒服狀況，並遵照醫囑指示依疾病禁止飲食、行為、動作等。
			特生 D-sA-4	健康檢查的認識。	認識健康檢查的意義、瞭解健康檢查時自己需配合的行為、配合醫護人員指示行動等。
			特生 D-sA-5	社區醫療資源的運用。	身體不適時根據需求求助不同醫療院所、配合家長親人及醫護人員指示行動等。
	財物管理 特生 E	初階 sP	特生 E-sP-1	日常財物的使用與保管。	金錢與價值、金錢使用方式、金錢保管方式（皮夾、皮包、存錢筒）、使用計算機、儲存方式與地點的差異等。
			特生 E-sP-2	金錢的概念。	金錢的用途（消費、捐款、贈予）、節約水、電、物品的使用量、養成不浪費習慣、零用錢使用與分配、善用公共設施設備等。
			特生 E-sP-3	塑膠貨幣與行動支付的認識與使用。	信用卡、悠遊卡、行動支付的認識使用與風險等。
			特生 E-sP-4	消費與儲蓄。	認識金錢與物資關係、儲蓄的優點和方式等。視需求購物、準備採購先列出清單、不買超出能力負擔的物品、定期存錢等。
			特生 E-sP-5	記帳的技能。	記錄零用錢收支與開銷、記錄家用物資的分配、認識生活用品需要與採購時機、日常收入與支出、準備特別購物預算等。
			特生 E-sP-6	金融機構的認識。	認識郵局與銀行的服務項目、認識 ATM 等。
		進階 sA	特生 E-sA-1	物品再利用的方式。	資源再利用（紙箱、紙盒、塑膠袋、玻璃或塑膠瓶罐）、環保袋重複使用等。
			特生 E-sA-2	金融機構的運用。	區辨社區金融機構的地點與存提款、整理存摺的方式等。
			特生 E-sA-3	個人預算、收支與管理。	視需求購物、準備採購時先列出清單、不買超出能力負擔的物品、擬定預算、定期存錢等。
			特生 E-sA-4	繳納費用的方式。	利用社區金融機構繳款、便利商店的繳費方式、帳戶扣款等。
			特生 E-sA-5	金融詐騙的認識與防範。	認識常見金融詐騙方式、發現與拒絕詐騙的方法等。
		初階 sP	特生 F-sP-1	環境衛生的觀念。	建立個人良好衛生習慣、不亂丟垃圾、看到垃圾撿起丟垃圾桶後洗手、完成原班清潔打掃工作、在家安排固定打掃工作如掃地、拖地等。
			特生 F-sP-2	清潔用品的認識與使用。	區辨與使用身體清潔用品（肥皂、沐浴乳、洗髮精、潤髮乳）；衣物清潔（洗衣肥皂、一般洗衣精、濃縮洗衣精或洗衣皂、柔軟精、漂白水）、廚房清潔（廚房餐巾紙、抹布、菜瓜布、洗碗精、洗碗機）、浴室清潔（衛浴清潔劑、馬桶清潔劑、馬桶刷）等。



向度	主題	階段	學習內容		內涵
自我照顧	環境衛生	初階 sP	特生 F-sP-3	清掃工作的技能。	地面清理、物品整理及物歸原位、廁所清潔、食用餐點後自行整理桌面和餐具、協助餐後廚房清潔等。
			特生 F-sP-4	垃圾分類與資源回收。	倒垃圾、垃圾袋打結、換垃圾袋、資源回收等。
		進階 sA	特生 F-sA-1	居家物品的擺放與收納。	物品布置及擺放、置物櫃整理、收納箱、環境整理等。
			特生 F-sA-2	家電用品的清潔。	清潔前確定關閉電源與拔除插頭、擦拭清洗電鍋、擦拭烤箱和微波爐、清洗果汁機、擦拭清洗電風扇等。
			特生 F-sA-3	環境美化的知能。	清潔與環境的關係、物品收納與整理、環境美化方法、個人喜好的顏色，照片、圖片、物品布置等。
家庭生活	居家安全	初階 sP	特生 G-sP-1	家電用品的認識。	客廳（電視、收錄音機、數位錄放影機）。 廚房（烤箱、果汁機、微波爐、冰箱）。 臥室（檯燈、除濕機、電風扇、空氣清淨機）。 區辨大型家電與小家電的功能與使用等。
			特生 G-sP-2	家用修繕工具的認識與使用。	修繕工具的種類與功用（槌子、螺絲起子、鉗子、剪刀、刀片），桌椅脫榫、掛勾脫落、螺絲鬆脫固定等。
			特生 G-sP-3	用電安全。	電器用品的使用（閱讀使用說明書、不任意拆裝、避免太多電器共用同一插座）等。 插座插頭的使用（檢查、使用時保持手部乾燥、不使用時拔除、拔除電源的方式、分插座、插頭是否有焦黑生鏽灰塵）等。 電線與延長線的使用（不可纏綁、不可將重物壓在延長線上）等。 電池的使用（選擇、安裝、保存與回收）等。 依照電器使用說明操作、輔助用具使用前要家人說明使用等方法等。
			特生 G-sP-4	使用瓦斯及用火安全。	瓦斯開關與安全閥的使用、使用前後檢查、用火安全防護等。 小心使用電源、火源、水源及保持地面乾爽等。
			特生 G-sP-5	其他居家安全。	注意門戶安全（進出家門的防護）、慎防滑倒或跌落、避免靠近如工地、設有警告標示的區域、或拉黃布條危險標誌區域、提高自我保護警覺心、不擅自離開學校、不擅自離家、不走暗巷和偏僻的地方等。
			特生 G-sP-6	意外事件的認識。	擦撞傷（溼滑地面、凌亂地面、桌角）、輕微擦傷要清洗傷口敷藥、嚴重跌傷要緊急求救等。 燒燙傷（熱食、電器、瓦斯氣爆、電線走火、一氧化碳中毒）、輕微燙傷可沖水冰敷，緊急情況要離開求助等。 切割傷（刀具、利器、碎玻璃），輕微刀傷壓制流血的傷口、嚴重切割傷要緊急求助等。

向度	主題	階段	學習內容		內涵
家庭生活 特生 2	居家安全 特生 G		特生 G-sP-7	天然災害的認識。	颱風、地震、水災、龍捲風、森林大火、火災等。
		進階 sA	特生 G-sA-1	家電用品的使用與維護。	區辨家電用品的不同保養方式、練習簡單家電保養與維護技巧（插座使用、基本清理、開關檢查）等。
			特生 G-sA-2	家用修繕工具的使用。	區辨家用修繕工具的不同的使用方式、練習簡單修繕工具（槌子、螺絲起、老虎鉗）等。
			特生 G-sA-3	意外事件的處理。	認識意外事件的定義、發現與通報（告知教師、至健康中心）、求助的方法（打電話、告知家人或鄰居）等。
			特生 G-sA-4	天然災害的應變。	從電視、手機、收音機、網路，接收氣象報告訊息，瞭解防颱措施、地震演練等。 預防火災宣導、滅火與逃生演練、危險時聽從指令冷靜離開至安全場所等。
	休閒活動 特生 H	初階 sP	特生 H-sP-1	休閒活動的認識。	認識休閒與消費的關係、合宜的休閒消費習慣等。 認識休閒活動的功用與種類，如： A. 被動式休閒：看電視、看電影、聽音樂等。 B. 啟發式休閒：玩牌、繪畫、拼圖、手工藝、體育活動、蒐藏蒐集、旅遊、桌遊等。
			特生 H-sP-2	休閒活動的選擇。	根據體能、興趣、喜好、環境與能力來選擇與安排，如： A. 動態活動：散步、打球、跑步、公園運動等。 B. 靜態活動：看電影、聽音樂、繪畫、手工藝、資源再利用等。
			（增）	休閒活動參與。	參與家庭活動（慶生活動、家人聚會、家庭旅遊、參與婚喪喜慶的禮節、參與家庭布置、遵守家庭規範）等。 參與社區活動（里民活動、節慶活動、教會活動、廟會活動）等。 參與活動時的規範（人際互動的基本禮儀、適當的穿著、合宜的態度、守秩序、遵從他人指導）等。
			（增）	閒暇安排。	區辨閒暇與工作時間、空閒時間的安排（整理家務、外出休閒活動、家內休閒活動、配合家人生活作息）等。
			（增）	家庭活動。	慶生活動、家人聚會、家庭旅遊、參與婚喪喜慶的禮節，人際互動的基本禮儀、遵守家庭規範、遵從他人指導等。
			（增）	網路安全。	認識傳播媒體（電視、電腦、手機）、辨識選擇內容、辨別不實廣告等。 對於社群網站個人基本資料及照片上傳安全注意事項、避免網路交友的危險、電玩遊戲、認識色情與不良網站的危險等。



向度	主題	階段	學習內容		內涵
家庭生活 特生 2	家庭關係與自我保護	進階 sA	特生 H-sA-1	休閒活動內容與時間的規劃。	根據體能、興趣、時間與地點來選擇與安排，如：飼養寵物、畫畫、手工藝、聽音樂、戶外活動、郊遊、宗教與信仰等。 時間規劃：區辨閒暇與工作時間、空閒時間的安排（整理家務、外出休閒活動、家內休閒活動、配合家人生活作息）等。 金錢規劃：辦別花費在自我娛樂時金錢使用的方式、能依可支用的錢選擇娛樂活動等。
			特生 H-sA-2	邀請他人共同從事休閒活動的技巧。	以友善的語言、動作、表情及態度等行為表現，邀請他人參與家庭佈置、種植盆栽、簡易插花、回收資源再利用等。
		初階 sP	特生 I-sP-1	家庭成員的互動和家庭倫理。	區辨誰是家人、建立家人關係與良好互動方式、孝悌與和諧家庭生活等。
			特生 I-sP-2	家庭生活的參與技能。	配合及參與家庭生活的方式、以樂觀友善增進家人親情、服務與家庭生活的關係等。
			特生 I-sP-3	家庭成員的角色。	建立健康關係的社交技能、友誼與約會、情感表達、愛護自己尊重他人等。
			特生 I-sP-4	身體隱私與界限的認識與保護。	身體部位與隱私的關係、身體的保護、隱私部位與生活行為的關係等。
			特生 I-sP-5	身體自主權的維護與尊重。	區辨自己與他人身體界線、不同空間與隱私的關係、尊重自己與他人等。
			特生 I-sP-6	性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。	區辨與性相關的暴力行為、預防與拒絕暴力的方法、面對可能發生的性暴力求助方式、面對已發生性暴力後的求助方式。假期意外預防、性騷擾及性侵害的預防等。
			特生 I-sP-7	家庭暴力的認識。	區辨與家庭內相關的暴力行為、預防與拒絕家庭暴力的方法、面對可能發生的家庭暴力求助方式、面對已發生家庭暴力後的求助方式等。
		進階 sA	特生 I-sA-1	家庭成員間適當的互動方式。	建立良好家庭關係、人際互動、隱私與空間、個人清潔維護、瞭解兩性交往的發展階段與原則、有效家庭溝通、與家人衝突處理人際互動等。
			特生 I-sA-2	家庭成員的責任。	增進自我的概念、判斷何者是真正的愛、認識愛與性的意義、建立自信自尊的價值與態度、伴侶關係、婚姻與生育等。
			特生 I-sA-3	性別多樣性的認識與尊重。	突破性別刻板印象與偏見、認識性別與機會平等的定義、尊重隱私與差異等。
			特生 I-sA-4	親密關係建立、發展、結束過程中的風險與自我保護。	愛護自己與尊重他人、認識喜歡、愛與迷戀的意義、認識性傳染疾病與關懷愛滋病、青春生理及心理發展、建立自我保護概念等。

向度	主題	階段	學習內容		內涵
家庭生活 特生 2		進階 sA	特生 I-sA-5	性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。	表達不當觸碰、性騷擾、侵害的防範與因應、求助的方法、延遲發生性行為、性衝動的因應處理、尋求適當的自我保護與性健康資源與協助等。培養自我保護警覺心、不擅自離開學校、不擅自離家、不到陰暗角落等。
			特生 I-sA-6	家庭暴力的自我保護與求助。	負責任的抉擇能力、安全的網路交友、瞭解青少年與性相關的相關法律、辨識性與色情、求助管道等。
社區參與 特生 3	行動與交通安全 特生 J	初階 sP	特生 J-sP-1	交通工具的認識。	區辨不同交通工具（公車、摩托車、腳踏車、捷運、計程車、火車、高鐵、飛機、輪船）及其使用方式等。
			特生 J-sP-2	道路交通規則的認識與遵守。	區辨交通規則及遵守方式、獨立與團體行動的配合等。
			特生 J-sP-3	各類交通工具資訊的辨識與使用。	辨識不同交通工具相關資訊的取得方式、區辨獨立與團體行動的方式等。
			(增)	行動與交通的安全與求助。	辨識保持個人行動安全的方式、確保行動與交通安全、交通事故發生的求助方式等。
	行動與交通安全 特生 J	進階 sA	特生 J-sA-1	交通路線規劃與轉乘技能。	區辨單獨外出的交通需求、外出路線規劃的技巧、練習規劃路線與時間規劃等。
			特生 J-sA-2	交通事故的處理。	避免交通事故的方法、自身交通事故的求助、他人交通事故的求助等。
	社區生活 特生 K	初階 sP	特生 K-sP-1	就讀學校的認識。	區辨學校與自身的關係、就讀學校地點與住家的路線、辨識學校的校徽與校名等。
			特生 K-sP-2	社區環境與資源的認識。	辨識住家附近社區的各類不同環境與資源、社區資源的取得與利用等。
			特生 K-sP-3	社區活動的參與。	區辨免費與付費的社區活動、辨識舉辦社區活動的單位及地點、參與社區活動的技巧等。
			特生 K-sP-4	社區危險情境的辨識與防範。	辨識危險與安全情境、危險情境的區辨與預防方式等。
			特生 K-sP-5	購物的流程與技巧。	區辨生活必需品和想要物品、必需品的購買方式與流程、想要物品與家人商討後選購的技巧等。
		進階 sA	特生 K-sA-1	社區資源與設施的運用。	辨識住家附近社區的不同資源設施、社區設施的取得與借用等。
			特生 K-sA-2	消費者權益的認識。	認識消費者基本權益、區辨消費權益受損、消費權益維護的技巧等。
			特生 K-sA-3	各種詐騙行為的認識與防範。	認識常見詐騙方式、發現與防範詐騙的方法等。



向度	主題	階段	學習內容		內涵
自我決策 特生 4	獨立自主與自我管理 特生 L		特生 K-sA-4	身心障礙服務資源的認識與利用。	辨識住家附近社區的不同身心障礙資源設施、相關設施的取得與使用等。
		初階 sP	特生 L-sP-1	自我目標的設定。	辨識設定目標的意義、設定自我目標含達成的方式等。
			特生 L-sP-2	生活事務作決定的策略。	辨識做決策的意義、區辨生活中事務的利弊得失、做簡易決策的方式等。
			特生 L-sP-3	簡易生活問題的解決策略。	辨識解決問題的意義、區辨生活中發生問題時的解決方法、解決問題的方式、面對問題的求助方式等。
			特生 L-sP-4	自我管理技巧。	辨識自己生活管理的優缺點、增進自我生活管理的方法、自我檢核的方式等。
			特生 L-sP-5	自我負責。	辨識事務完成度、對自我相關事務堅持完成技巧、盡量不依賴他人的生活態度等。
		進階 sA	特生 L-sA-1	自我生涯規劃的技巧。	辨識自我生涯的意義、區辨未來生活的目標、擬訂計畫達成生涯目標的方法等。
			特生 L-sA-2	目標的執行與檢核。	辨識目標的執行與檢核的意義、目標執行的方法、目標檢核的方法等。
			特生 L-sA-3	複雜問題的解決策略。	辨識解決困難的意義、找尋解決問題之資訊、區辨生活中發生困難時的解決方法、解決困難的方式、面對困難的求助方式等。
			特生 L-sA-4	自我回饋。	辨識責任的意義、對自我相關事務相關的責任、對自身相關事物能確實獨力完成等。
	心理賦權與自我實現 特生 M	初階 sP	特生 M-sP-1	自我倡導的認識。	認識自我倡導的意義、區辨自我想法和他人想法等。
			特生 M-sP-2	自我覺察。	區辨自己與他人的不同、覺察己身的優缺點、區辨自我內在動機、感受、想法等。
		進階 sA	特生 M-sA-1	自我倡導的實踐。	表達自我想法及喜好、向政府組織、一般民眾、至親好友，表達出他們想要自我決定人生的心意等。
			特生 M-sA-2	自我效能。	區辨自尊與自信的意義、衡量個體本身對完成任務和達成目標能力的信念的程度，或強度展現自我督促行為等。
			特生 M-sA-3	自我增強。	認識自信心與自我鼓勵的意義、增進自己能夠控制的獎賞，來加強和維持自己的行為的能力等。
			特生 M-sA-4	自我實現。	認識生命的意義、辨識身心各方面的潛力獲得充分發展的歷程與結果、展現天生俱有但潛藏的能力等。

六、學習表現與教學活動

評估學生學習需求，依據核心素養具體內涵，規劃學生適應生活必須具備之學習表現，選擇學習內容轉化形成教材後，提供教學者從更容易掌握教學教學單元設計，將所參考使用之學習表現（教育部，2019），設計為教學索引對照，詳細標示教學活動及頁碼方式（如表 3-6），以助於教學者瞭解本手冊所使用之相關的教學活動單元。

表 3-6 學習表現與教學活動對照表

向度	主題	階段	學習表現		教學活動及頁碼
自我照顧 特生 1	飲食 特生 A	初階 sP	特生 1-sP-1	覺察及表達飢餓和飽足的生理反應。	吃東西自己說（p.58） 認識自己的感受（p.364）
			特生 1-sP-2	使用適當的餐具進食。	吃東西自己說（p.58） 享受吧！吃飯時間（p.60）
			特生 1-sP-3	食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。	廚房小幫手（p.76）
			特生 1-sP-4	表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。	我是洗碗小達人（p.66） 簡易麵食烹調（p.70） 中西用餐禮儀大不同（p.68） 簡易麵食烹調教學活動示例（p.84） 參加婚宴的禮儀（p.266）
			特生 1-sP-5	選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。	享受吧！吃飯時間（p.60） 認識六大類食物及加工食品（p.62） 良好的飲食衛生習慣（p.64） 怎麼吃最健康（p.72） 我會採購聚餐食材（p.78） 電冰箱的使用（p.80）
			特生 1-sP-6	自我檢視並控制飲食行為和習慣。	享受吧！吃飯時間（p.60） 良好的飲食衛生習慣（p.64） 中西用餐禮儀大不同（p.68） 簡易麵食烹調（p.70） 簡易麵食烹調教學活動示例（p.84）
		進階 sA	特生 1-sA-1	烹調用具使用前後能清洗潔淨。	我是洗碗小達人（p.66） 簡易麵食烹調（p.70） 烹調用具大集合（p.74） 廚房小幫手（p.76） 廚房清潔王（p.82） 簡易麵食烹調教學活動示例（p.84）
			特生 1-sA-2	使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。	簡易麵食烹調（p.70） 簡易麵食烹調教學活動示例（p.84）



向度	主題	階段	學習表現		教學活動及頁碼
自我照顧 特生 1	衣著 特生 B	進階 sA	特生 1-sA-3	選擇適宜的用餐場所與安全的飲食行為	良好的飲食衛生習慣 (p.64)
			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。	良好的飲食衛生習慣 (p.64) 怎麼吃最健康 (p.72) 健康生活 美麗人生 (p.150)
		初階 sP	特生 1-sP-7	表達穿著衣物的不適感並請求更換。	我會自己穿衣服 (p.92) 服裝儀容好形象 (p.102)
			特生 1-sP-8	維持衣著整潔，並每日換洗貼身衣物。	我是衣服小偵探 (p.98) 服裝儀容好形象 (p.102) 洗衣小尖兵 (p.104)
			特生 1-sP-9	選擇適當場所並完成衣物穿脫與更換。	我會自己穿衣服 (p.92) 選購衣物大挑戰 (p.100) 服裝儀容好形象 (p.102)
			特生 1-sP-10	視天氣、場合、年齡、個人喜好，選擇適合的衣著。	選擇合適的衣著 (p.94) 服裝儀容好形象 (p.102) 參加婚宴的禮儀 (p.266)
			特生 1-sP-11	分類衣物並收納保管。	我是衣服小偵探 (p.98) 衣物收納達人 (p.96) 衣物收納達人教學活動示例 (p.108)
			特生 1-sA-5	選購適合自己的衣物。	選購衣物大挑戰 (p.100)
			特生 1-sA-6	使用適當方式洗濯及晾曬衣物。	洗衣小尖兵 (p.104)
			特生 1-sA-7	整理及收納個人衣物。	衣物收納達人 (p.96) 衣物收納達人教學活動示例 (p.108)
			特生 1-sA-8	檢查衣物破損情形並加以處理。	我是衣服小偵探 (p.98) 小小裁縫師 (p.106)
		初階 sP	特生 1-sP-12	覺察並表達如廁需求，能自行或由他人協助前往廁所。	掌握如廁技巧！營造健康生活 (p.118)
			特生 1-sP-13	依個人需求選擇合適且乾淨的便器。	掌握如廁技巧！營造健康生活 (p.118)
			特生 1-sP-14	精熟如廁技巧，如攜帶衛生紙、穿脫褲子、擦拭、沖水、洗手等。	掌握如廁技巧！營造健康生活 (p.118) 走吧！安心放心舒心的上廁所 (p.120)

向度	主題	階段	學習表現		教學活動及頁碼
自我照顧 特生 1	個人衛生 特生 C	初階 sP	特生 1-sP-15	表現如廁時的禮儀。	走吧！安心放心舒心的上廁所（p.120）
			特生 1-sP-16	具備洗手、洗臉、刷牙及使用牙線的技能。	洗臉（濕搓按捧擦）（p.126）
			特生 1-sP-17	完整清潔身體各部位。	嚕啦啦～我會自己洗身體（p.122）
			特生 1-sP-18	具備洗髮、梳髮、整髮的技能。	頭髮清潔與髮型認識（p.128） 隨時都要美美帥帥的（p.136）
			特生 1-sP-19	隨時整理與保持儀容整潔。	臉部清潔與保養（p.124） 洗臉（濕搓按捧擦）（p.126） 刮鬍子（p.130） 月經的處理（p.132） 隨時都要美美帥帥的（p.136） 月經的處理教學活動示例（p.138）
		進階 sA	特生 1-sA-9	適時修剪指甲與頭髮。	隨時都要美美帥帥的（p.136）
			特生 1-sA-10	處理青春期的身體變化及性需求。	刮鬍子（p.130） 月經的處理（p.132） 月經的處理教學活動示例（p.138） 春風少年（p.160）
			特生 1-sA-11	選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。	頭髮清潔與髮型認識（p.128） 我會看膚質選用適合健康的洗臉用品（p.134）
	健康管理 特生 D	初階 sP	特生 1-sP-20	具備良好的口鼻衛生習慣。	對抗病毒大作戰預防感染（p.152）
			特生 1-sP-21	辨識及避免食用不潔或遭受汙染的食物。	良好的飲食衛生習慣（p.64）
			特生 1-sP-22	具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。	簡易燒燙傷的處理（p.246） 對抗病毒大作戰預防感染（p.152）
			特生 1-sP-23	描述不適症狀，請求協助或表達就醫需求。	舒緩常見疾病症狀與保健（p.148） 生病了，我該怎麼辦？（p.162） 身體不舒服，我會看醫生（p.164）
			特生 1-sP-24	認識身體構造、器官、常見疾病及症狀。	舒緩常見疾病症狀與保健（p.148） 生病了，我該怎麼辦？（p.162）
			特生 1-sP-25	在協助下接受體適能測驗及身體健康檢查。	我家的醫療地圖（p.158）



向度	主題	階段	學習表現		教學活動及頁碼
自我照顧 特生 1	健康管理 特生 D	初階 sP	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。	健康生活 美麗人生 (p.150) 設定目標我最行 (p.342) 健康生活百分百 (p.350)
			特生 1-sP-27	覺察並接受青春期的身心心理變化。	月經的處理 (p.132) 月經的處理教學活動示例 (p.138) 春風少年 (p.160) 我真的喜歡你 怎麼辦? (p.294) 認識自己的感受 (p.364)
			特生 1-sP-28	使用家中常備藥品，遵守用藥安全，並配合醫囑。	正確使用藥物 (p.154) 傷口保健小幫手 (p.156) 傷口保健小幫手教學活動示例 (p.166)
		進階 sA	特生 1-sA-12	表現疾病預防的健康行為。	舒緩常見疾病症狀與保健 (p.148) 對抗病毒大作戰 預防感染 (p.152)
			特生 1-sA-13	描述受傷害的經過並尋求適當協助。	傷口保健小幫手 (p.156) 傷口保健小幫手教學活動示例 (p.166) 簡易燒燙傷的處理 (p.246)
			特生 1-sA-14	使用急救箱處理簡易外傷。	傷口保健小幫手 (p.156) 傷口保健小幫手教學活動示例 (p.166) 簡易燒燙傷的處理 (p.246)
			特生 1-sA-15	熟悉社區醫療資源並能自行就醫。	我家的醫療地圖 (p.158) 生病了，我該怎麼辦? (p.162) 身體不舒服，我會看醫生 (p.164)
			特生 1-sA-16	養成良好的運動與休閒習慣。	舒緩常見疾病症狀與保健 (p.148) 健康生活 美麗人生 (p.150)
			特生 1-sA-17	主動吸取健康知識，增進自我健康。	正確使用藥物 (p.154)
			特生 2-sP-1	妥善保管個人財物並避免遺失。	節約資源我最棒 (p.174) 別再掉了! (p.346)
			特生 2-sP-2	建立簡單的儲蓄行為。	儲蓄的重要 (p.178)
		初階 sP	特生 2-sP-3	使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。	節約資源我最棒 (p.174) 食品資源再利用 (p.184) 理財消費一把罩 (p.188) 食品資源再利用教學活動示例 (p.194) 我是環保小尖兵 (p.212) 家電用品大集合 (p.230)
			特生 2-sP-4	尊重他人的物權。	悠遊卡好方便 (p.176) 儲蓄的重要 (p.178)
家庭生活 特生 2	財物管理 特生 E	初階 sP	特生 2-sP-1	妥善保管個人財物並避免遺失。	節約資源我最棒 (p.174) 別再掉了! (p.346)
			特生 2-sP-2	建立簡單的儲蓄行為。	儲蓄的重要 (p.178)
			特生 2-sP-3	使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。	節約資源我最棒 (p.174) 食品資源再利用 (p.184) 理財消費一把罩 (p.188) 食品資源再利用教學活動示例 (p.194) 我是環保小尖兵 (p.212) 家電用品大集合 (p.230)
			特生 2-sP-4	尊重他人的物權。	悠遊卡好方便 (p.176) 儲蓄的重要 (p.178)

向度	主題	階段	學習表現		教學活動及頁碼
家庭生活 特生 2	財物管理 特生 E		特生 2-sP-5	記錄個人日常生活收支，購物前衡量自身財力與實際需求。	記帳高手就是我 (p.180) 理財消費一把罩 (p.188)
		進階 sA	特生 2-sA-1	具備儲蓄、使用塑膠貨幣及行動支付的技能。	悠遊卡好方便 (p.176) 儲蓄的重要 (p.178)
			特生 2-sA-2	規劃日常生活的費用及收支管理事宜。	儲蓄的重要 (p.178) 記帳高手就是我 (p.180) 理財消費一把罩 (p.188)
	環境衛生 特生 F	初階 sP	特生 2-sP-6	維持個人物品與環境的整齊清潔。	廚房清潔王 (p.82) 我會維護環境整潔 (p.202) 窗戶清潔 (p.206) 地面清潔 (p.208) 浴廁清潔 (p.210) 居家空間整理術 (p.214) 清潔微波爐／烤箱 (p.216) 清潔電風扇 (直立式) (p.218) 打造生活心美學 (p.220) 地面清潔教學活動示例 (p.222) 居家潛藏危險 (p.240)
			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。	廚房清潔王 (p.82) 使用天然清潔用品好安心 (p.204) 窗戶清潔 (p.206) 地面清潔 (p.208) 浴廁清潔 (p.210) 我是環保小尖兵 (p.212) 居家空間整理術 (p.214) 清潔微波爐／烤箱 (p.216) 清潔電風扇 (直立式) (p.218) 地面清潔教學活動示例 (p.222) 家事分工我最行 (p.290)
		進階 sA	特生 2-sA-3	落實資源回收與再利用。	電池使用 (p.244) 食品資源再利用 (p.184) 食品資源再利用教學活動示例 (p.194)
	居家安全 特生 G	初階 sP	特生 2-sP-8	安全使用個人及家中物品或家電。	簡易麵食烹調 (p.70) 烹調用具大集合 (p.74) 簡易麵食烹調教學活動示例 (p.84) 食品資源再利用 (p.184) 食品資源再利用教學活動示例 (p.194) 家電用品大集合 (p.230) 認識與使用螺絲起子 (p.232) 用電安全我把關 - 以使用電鍋為例 (p.234) 用火安全 (p.236) 居家潛藏危險 (p.240) 電池使用 (p.244) 用火安全教學活動示例 (p.250)



向度	主題	階段	學習表現		教學活動及頁碼
家庭生活 特生 2	居家安全 特生 G	初階 sP	特生 2-sP-9	辨識家中潛在危險處並注意自身與門戶安全。	門戶安全 (p.238) 居家潛藏危險 (p.240)
			特生 2-sP-10	處理家中損壞物品並注意自身安全。	認識與使用螺絲起子 (p.232)
			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。	天災知多少 (p.240) 用火安全 (p.236) 颱風的防禦措施 (p.248) 用火安全教學活動示例 (p.250)
		進階 sA	特生 2-sA-4	完成家庭常見的維護及修繕工作。	認識與使用螺絲起子 (p.232) 用電安全我把關 - 以使用電鍋為例 (p.234)
			特生 2-sA-7	熟練居家緊急事件及天然災害的因應措施。	居家潛藏危險 (p.240) 颱風的防禦措施 (p.248)
	休閒活動 特生 H	初階 sP	特生 2-sP-12	培養對休閒活動的認識與興趣。	動靜皆宜，休閒活動好處多 (p.258) 緩步調，愛休閒 (p.260) 遵守禮儀我最行 (p.262) 遵守禮儀我最行教學活動示例 (p.274) 設定目標我最行 (p.342)
		進階 sA	特生 2-sA-5	從事安全的個人和家庭休閒活動。	遵守禮儀我最行 (p.262) 參加婚宴的禮儀 (p.266) 閒暇時光～來場電影吧！ (p.270) 遵守禮儀我最行教學活動示例 (p.274) 家庭活動的參與 (p.284)
			特生 2-sA-6	遵守網路及各類資訊平台的使用規範。	虛擬的花花世界，我不迷「網」！ (p.268)
	家庭關係與自我保護 特生 I	初階 sP	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。	門戶安全 (p.238) 我的家庭充滿愛 (p.282) 做自己身體的主人 (p.286) 認識性騷擾 (p.296) 做自己身體的主人教學活動示例 (p.300)
			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。	我的家庭充滿愛 (p.282) 做自己身體的主人 (p.286) 欣賞自己的特質 (p.292) 我真的喜歡你 怎麼辦？ (p.294) 做自己身體的主人教學活動示例 (p.300)
			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。	做自己身體的主人 (p.286) 認識性騷擾 (p.296) 向家暴說「不」 (p.298) 做自己身體的主人教學活動示例 (p.300)
		進階 sA	無		無

向度	主題	階段	學習表現		教學活動及頁碼
社區參與 特生 3	行動與交通安全 特生 J	初階 sP	特生 3-sP-1	獨立行動的能力。	我要去旅行 (p.310) 搭乘捷運我最行 (p.316) 我要去旅行教學活動示例 (p.318)
		進階 sA	特生 3-sA-1	能處理自身所遇的意外事件。	搭乘捷運我最行 (p.316)
	社區生活 特生 K	初階 sP	特生 3-sP-2	認識社區環境與資源。	我會採購聚餐食材 (p.78) 我家的醫療地圖 (p.158) 認識社區金融機構 (p.182) 我是環保小尖兵 (p.212) 緩步調，愛休閒 (p.260) 我要去旅行 (p.310) 交通規劃小達人 (p.312) 遵守交通安全與求助 (p.314) 搭乘捷運我最行 (p.316) 我要去旅行教學活動示例 (p.318) 選擇安全的社區活動 (p.326) 選擇安全的社區活動教學活動示例 (p.334) 校外教學活動規劃 (p.366) 校外教學活動規劃教學活動示例 (p.368)
			特生 3-sP-3	認識及避免常見的危險情境。	我要去旅行 (p.310) 遵守交通安全與求助 (p.314) 我要去旅行教學活動示例 (p.318) 選擇安全的社區活動 (p.326) 向危險 Say No (p.328) 選擇安全的社區活動教學活動示例 (p.334)
			特生 3-sP-4	認識消費場所及完成消費行為。	選購衣物大挑戰 (p.100) 悠遊卡好方便 (p.172)
			特生 3-sP-5	遵守公共場所及設施的使用規範。	選購衣物大挑戰 (p.100) 認識社區金融機構 (p.182) 郵局好厝邊 (p.186) 選擇安全的社區活動 (p.326) 選擇安全的社區活動教學活動示例 (p.334)
			特生 3-sP-6	能描述自己所在的位置。	用火安全 (p.236) 用火安全教學活動示例 (p.250)
		進階 sA	特生 3-sA-2	依需求善用社區資源。	電池使用 (p.244) 郵局好厝邊 (p.186) 認識家中常見帳單 (p.190) 聰明消費專家 (p.330)
			特生 3-sA-3	辨識各種詐騙行為及避免受騙。	正確使用藥物 (p.154) 防範金融詐騙小達人 (p.192) 聰明消費專家 (p.330) 騙子走開！我不上當 (p.332)



向度	主題	階段	學習表現		教學活動及頁碼
社區參與 特生 3	社區生活 特生 K	進階 sA	特生 3-sA-4	因應不同的危險情境，採取適當的措施。	用火安全 (p.236) 天災知多少 (p.242) 用火安全教學活動示例 (p.250) 虛擬的花花世界，我不迷「網」！ (p.268) 做自己身體的主人 (p.286) 向家暴說「不」 (p.298) 做自己身體的主人教學活動示例 (p.300) 向危險 Say No (p.328)
			特生 3-sA-5	認識及使用身心障礙服務資源。	悠遊卡好方便 (p.176)
自我決策 特生 4	獨立自主與自我管理 特生 L	初階 sP	特生 4-sP-1	認識自己並接受自己的特質。	緩步調，愛休閒 (p.260) 我的家庭充滿愛 (p.282) 欣賞自己的特質 (p.292) 認識自己的感受 (p.364)
			特生 4-sP-2	具備日常生活中做決定的能力。	吃東西自己說 (p.58) 享受吧！吃飯時間 (p.60) 良好的飲食衛生習慣 (p.64) 中西用餐禮儀大不同 (p.68) 怎麼吃最健康 (p.72) 烹調用具大集合 (p.74) 廚房小幫手 (p.76) 選擇合適的衣著 (p.94) 選購衣物大挑戰 (p.100) 服裝儀容好形象 (p.102) 臉部清潔與保養 (p.124) 頭髮清潔與髮型認識 (p.128) 我會看膚質選用適合健康的洗臉用品 (p.134) 我家的醫療地圖 (p.158) 節約資源我最棒 (p.174) 悠遊卡好方便 (p.176) 儲蓄的重要 (p.178) 認識社區金融機構 (p.182) 食品資源再利用 (p.184) 認識家中常見帳單 (p.190) 食品資源再利用教學活動示例 (p.194) 我會維護環境整潔 (p.202) 使用天然清潔用品好安心 (p.204) 家電用品大集合 (p.230) 門戶安全 (p.238) 天災知多少 (p.240) 動靜皆宜，休閒活動好處多 (p.258) 緩步調，愛休閒 (p.260) 遵守禮儀我最行 (p.262)

向度	主題	階段	學習表現		教學活動及頁碼
自我決策 特生 4	獨立自主與自我管理 特生 L	初階 sP	特生 4-sP-2	具備日常生活中做決定的能力。	輕鬆時刻 (p.264) 參加婚宴的禮儀 (p.266) 閒暇時光～來場電影吧！ (p.270) 遵守禮儀我最行教學活動示例 (p.274) 家事分工我最行 (p.290) 我要去旅行 (p.310) 交通規劃小達人 (p.312) 遵守交通安全與求助 (p.314) 搭乘捷運我最行 (p.316) 我要去旅行教學活動示例 (p.318) 選擇安全的社區活動 (p.326) 騙子走開！我不上當 (p.332) 選擇安全的社區活動教學活動示例 (p.334) 我來想辦法 (p.344) 別再掉了 (p.346) 問題都 K.O. 生活沒煩惱 (p.348) 健康生活百分百 (p.350) 問題都 K.O. 生活沒煩惱教學活動示例 (p.352) 校外教學活動規劃 (p.366) 校外教學活動規劃教學活動示例 (p.368)
			特生 4-sP-3	能自行設定目標。	刮鬍子 (p.130) 隨時都要美美帥帥的 (p.136) 記帳高手就是我 (p.180) 動靜皆宜，休閒活動好處多 (p.258) 欣賞自己的特質 (p.292) 設定目標我最行 (p.342) 我來想辦法 (p.344)
			特生 4-sP-4	能解決日常生活的問題。	認識六大類食物及加工食品 (p.62) 我是洗碗小達人 (p.66) 簡易麵食烹調 (p.70) 烹調用具大集合 (p.74) 我會採購聚餐食材 (p.78) 電冰箱的使用 (p.80) 廚房清潔王 (p.82) 簡易麵食烹調教學活動示例 (p.84) 我會自己穿衣服 (p.92) 我是衣服小偵探 (p.98) 洗衣小尖兵 (p.104) 小小裁縫師 (p.106) 掌握如廁技巧！營造健康生 (p.118) 走吧！安心放心舒心的上廁 (p.120) 嚕啦啦～我會自己洗身體 (p.122) 洗臉 (濕搓按捧擦) (p.126) 月經的處理 (p.132) 我會看膚質選用適合健康的洗臉用品 (p.134) 月經的處理教學活動示例 (p.138) 對抗病毒大作戰預防感染 (p.152) 傷口保健小幫手 (p.156) 春風少年 (p.160) 身體不舒服，我會看醫生 (p.164) 傷口保健小幫手教學活動示例 (p.166) 認識家中常見帳單 (p.190)



向度	主題	階段	學習表現		教學活動及頁碼
自我決策 特生 4	獨立自主與自我管理 特生 L	初階 sP	特生 4-sP-4	能解決日常生活的問題。	使用天然清潔用品好安心 (p.204) 我是環保小尖兵 (p.212) 清潔微波爐／烤箱 (p.216) 清潔電風扇 (直立式) (p.218) 認識與使用螺絲起子 (p.232) 居家潛藏危險 (p.240) 電池使用 (p.244) 我的家庭充滿愛 (p.282) 家庭活動的參與 (p.284) 甜蜜的家庭 (p.288) 家事分工我最行 (p.290) 交通規劃小達人 (p.312) 騙子走開！我不上當 (p.332) 我來想辦法 (p.344) 問題都 K.O. 生活沒煩惱 (p.348) 問題都 K.O. 生活沒煩惱教學活動示例 (p.352) 校外教學活動規劃 (p.366) 校外教學活動規劃教學活動示例 (p.368)
			特生 4-sP-5	能反省自己的行為與學習表現。	我的家庭充滿愛 (p.282) 家庭活動的參與 (p.284) 做自己身體的主人 (p.286) 甜蜜的家庭 (p.288) 做自己身體的主人教學活動示例 (p.300) 別再掉了！ (p.346) 認識自己的感受 (p.364)
		進階 sA	特生 4-sA-1	規劃與管理自己的生活。	衣物收納達人 (p.96) 衣物收納達人教學活動示例 (p.108) 臉部清潔與保養 (p.124) 舒緩常見疾病症狀與保健 (p.148) 健康生活 美麗人生 (p.150) 理財消費一把罩 (p.188) 認識家中常見帳單 (p.190) 窗戶清潔 (p.206) 地面清潔 (p.208) 浴廁清潔 (p.210) 居家空間整理術 (p.214) 打造生活小美學 (p.220) 地面清潔教學活動示例 (p.222) 輕鬆時刻 (p.264) 閒暇時光～來場電影吧！ (p.268) 友善同樂好開心 (p.272) 向危險 Say No (p.328) 聰明消費專家 (p.330)
			特生 4-sA-2	能為自己做的決定負責。	防範金融詐騙小達人 (p.192) 簡易燒燙傷的處理 (p.246) 虛擬的花花世界，我不迷「網」！ (p.268) 友善同樂好開心 (p.272) 我真的喜歡你 怎麼辦？ (p.294)

向度	主題	階段	學習表現		教學活動及頁碼
自我決策 特生 4	獨立自主與自我管理 特生 L	進階 sA	特生 4-sA-3	能表達對生涯規劃的想法，並與他人討論。	欣賞自己的特質 (p.292) 我是自己生活的主人 (p.362)
			特生 4-sA-4	執行自訂的目標並檢核結果。	健康生活美麗人生 (p.150) 記帳高手就是我 (p.180) 我會維護環境整潔 (p.202) 用電安全我把關 - 以使用電鍋為例 (p.234) 用火安全 (p.236) 颱風的防禦措施 (p.248) 用火安全教學活動示例 (p.250) 家事分工我最行 (p.290) 問題都 K.O. 生活沒煩惱 (p.348) 健康生活百分百 (p.350) 問題都 K.O. 生活沒煩惱教學活動示例 (p.352) 校外教學活動規劃 (p.366) 校外教學活動規劃教學活動示例 (p.368)
			特生 4-sA-5	省思先前做決定的結果，必要時加以調整。	生病了，我該怎麼辦？ (p.162) 颱風的防禦措施 (p.248) 甜蜜的家庭 (p.288) 認識性騷擾 (p.296) 問題都 K.O. 生活沒煩惱 (p.348) 問題都 K.O. 生活沒煩惱教學活動示例 (p.352)
	心理賦權與自我實現 特生 M	初階 sP	特生 4-sP-6	能自我激勵。	打造生活心美學 (p.220) 輕鬆時刻 (p.264) 校外教學活動規劃 (p.366) 校外教學活動規劃教學活動示例 (p.368)
		進階 sA	特生 4-sA-6	獨立解決問題。	郵局好厝邊 (p.186) 防範金融詐騙小達人 (p.192)
			特生 4-sA-7	參與和自身權益相關的活動，並表達意見。	向家暴說「不」 (p.298) 我是自己生活的主人 (p.362) 校外教學活動規劃 (p.366) 校外教學活動規劃教學活動示例 (p.368)
			特生 4-sA-8	爭取自我表達、決定或行動的機會。	我是自己生活的主人 (p.362) 認識自己的感受 (p.364)
			特生 4-sA-9	肯定自己的能力與表現。	我是自己生活的主人 (p.362)
			特生 4-sA-10	願意持續付出時間與心力，充分發揮優勢。	家事分工我最行 (p.290)



本手冊教學活動係依生活管理科目之學習重點設計而成，由各主題之學習內容發展心智圖、設計教學單元及評量檢核表，並於各主題中皆擇一教學單元，編撰四節課之教學活動設計示例（以 * 標示）。



教學活動設計

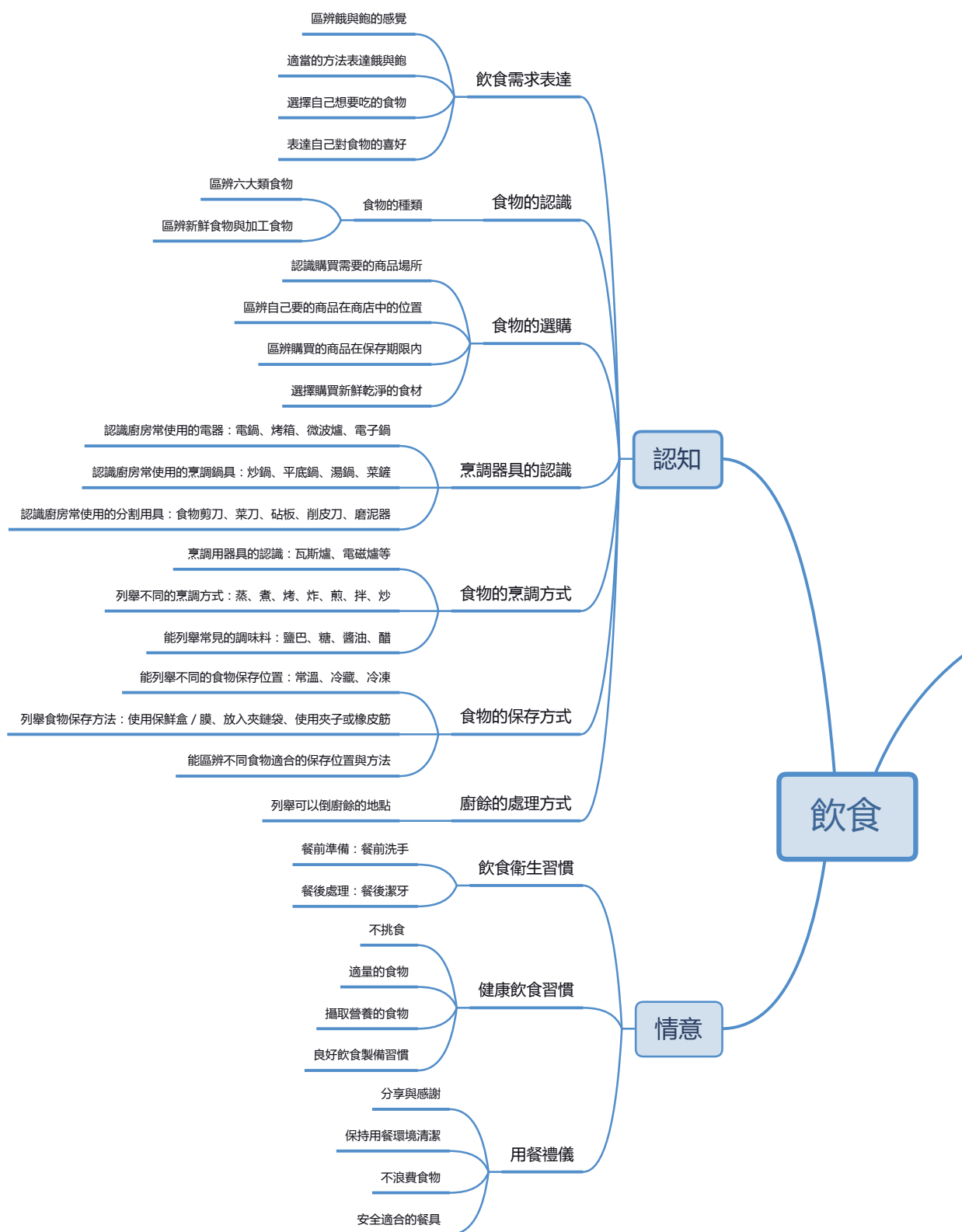
(心智圖／教學單元及評量／教學活動示例)

- 一、自我照顧
- 二、家庭生活
- 三、社區參與
- 四、自我決策



一、自我照顧：包含飲食、衣著、個人衛生和健康管理，各主題的心智圖如圖 4-1 至圖 4-4。

(一) 飲食心智圖：有關飲食的認知、情意、技能分析，詳如圖 4-1。



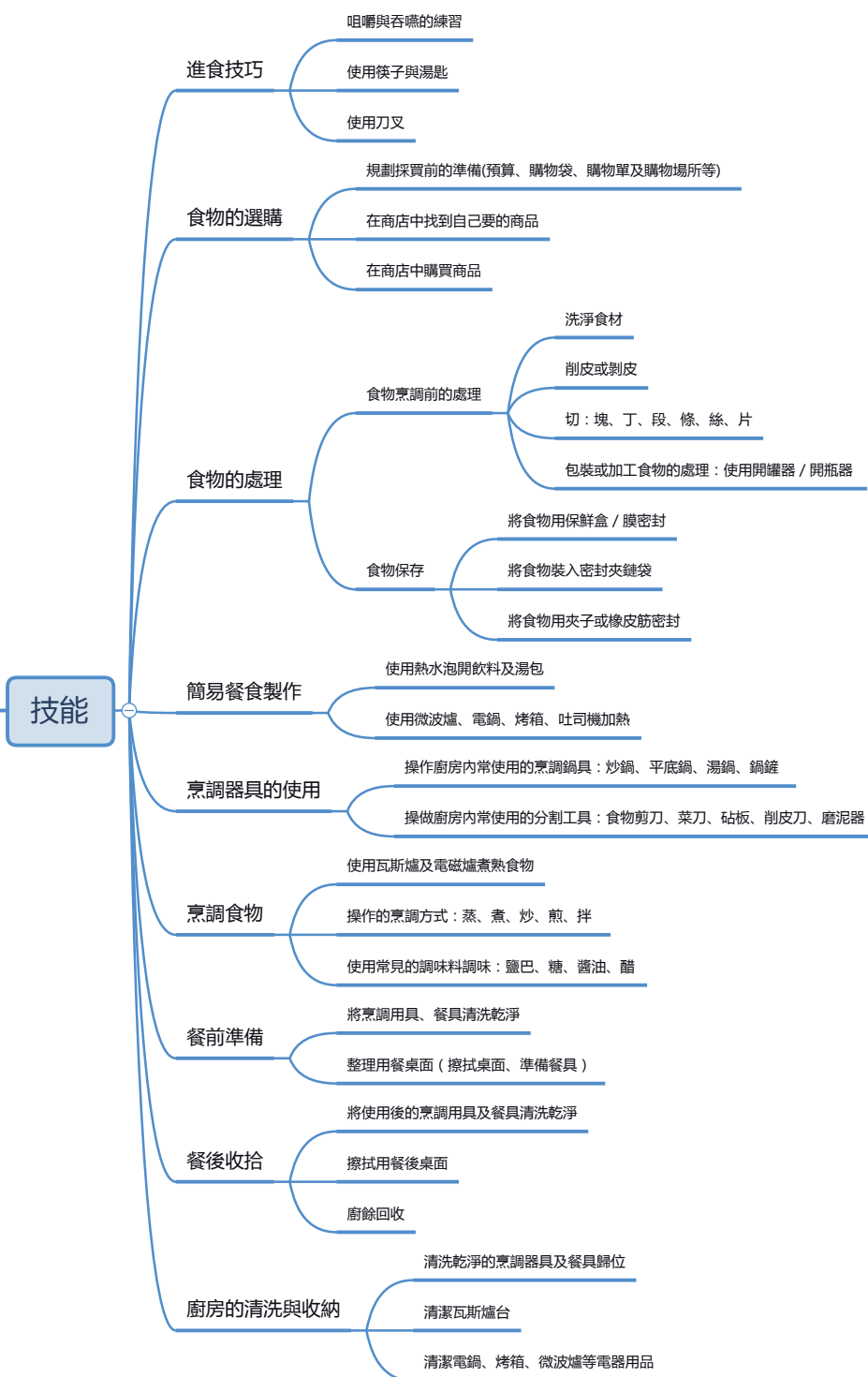


圖 4-1 飲食心智圖



(一) 飲食



(一) 飲食：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
自我照顧	飲食	初階	吃東西自己說	林靖雅	p.58
			享受吧！吃飯時間	林靖雅	p.60
			認識六大類食物及加工食品	陳明媚	p.62
			良好的飲食衛生習慣	陳明媚	p.64
			我是洗碗小達人	羅婷丰、林靖雅	p.66
			中西用餐禮儀大不同	陳明媚、魏秀芬	p.68
			簡易麵食烹調 *	林靖雅、魏秀芬	p.70
			怎麼吃最健康	陳明媚	p.72
		進階	烹調用具大集合	林靖雅	p.74
			廚房小幫手	林靖雅	p.76
			我會採購聚餐食材	陳明媚	p.78
			電冰箱的使用	陳明媚	p.80
			廚房清潔王	陳明媚	p.82

飲食：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
飲食	簡易麵食烹調 *	林靖雅、魏秀芬	p.84



教學單元：吃東西自己說

學習表現	特生 1-sP-1 覺察及表達飢餓和飽足的生理反應。 特生 1-sP-2 使用適當的餐具進食。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 A-sP-1 飲食需求的表達。 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 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	透過溝通表達自己的想法，滿足自己的飲食需求與喜好，並養成良好的飲食習慣。
學習活動 (參考)	1. 引導學生正確表達自己的飲食需求（飢餓／飽足）及飲食喜好（喜歡／討厭）。 2. 提示學生思考飢餓感、不餓與飽足感的不同。如：飢餓的時候可能會出現頭暈、沒有力氣、肚子叫等生理反應；不會餓介於飢餓和飽足之間，是身體血糖平衡的表現；飽足的時候會不想再吃、想睡覺、可能會想吐。 3. 透過舉例或提供情境，讓學生練習自我覺察分辨該情境下為飢餓還是飽足，是否還需要繼續進食，分享並討論是根據哪些生理反應覺察與判斷。 4. 請學生思考並分享自己飢餓／飽足、喜歡／討厭時的相關經驗與反應，若沒有及時滿足自己的飲食需求，自己曾經的相關經驗或生理反應為何。 5. 提示學生思考吃飽了仍持續進食的原因、會導致的後果及解決方法，如：吃太多會過脹、想吐；吃飽了看到自己喜歡吃的東西又想繼續吃，替代或維持方法可以嚐點味道暫時滿足自己的感覺之後趕快把食物收起來。長期過度飲食肥胖及代謝疾病。 6. 學生分享家庭活動常準備的食物，引導學生說出自己的飲食需求，如：對食物的喜好（食物名稱，如：飯捲、炸雞、義大利麵或牛排等）、自己習慣且喜歡的口味（味道，如：酸甜苦辣鹹）、是否有吃過、是否願意嘗試沒吃過的食物、習慣使用的餐具、吃特定食物可以使用的餐具等。 7. 教師設計均衡飲食紀錄表，協助學生每天記錄營養午餐的菜色及份量，透過明確且量化的記錄，讓學生作為調整個人飲食習慣與份量的標準，並訂定飲食計畫，共同討論適合自己的飲食與份量。 8. 安排美食饗宴活動，提供多種不同的食物，讓學生實際品嚐味道與口感，並引導學生形容品嚐食物的口感、味道與自己喜歡與否。 9. 教師透過學習單及檢核表，教導如何記錄，讓學生練習透過學習單分類自己的飲食需求與喜好。 ※ 注意事項 1. 結合綜合活動領域、溝通訓練及輔助科技應用科目，以及每日的用餐時間，可充分練習表達自己的飲食需求。 2. 提供生活中常見的食物有系統的分類，透過多元學習正確命名與表達飲食喜好。 3. 透過健康與體育領域課程，讓學生瞭解飲食均衡維持良好飲食習慣、體重與健康的重要。
學習評量 (參考)	1. 設計均衡飲食檢核表，觀察記錄學生表達飲食需求的情況。 2. 教師或家長觀察學生用餐習慣，並與學生進行討論正確的飲食方式。 3. 敘述自己的飲食（過食／飢餓）經驗，並討論如何建立良好的飲食習慣。

教學單元：吃東西自己說

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 區辨飢餓感與飽足感。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 表達自己肚子餓、還想吃或飽了。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 正確表達自己想要吃的食物。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 正確表達自己需要使用的餐具。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 描述飢餓與飽足的生理反應。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 分享飲食過量造成不舒服的感覺。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 提供情境，能選擇適量的食物與飲料。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

啓新診所（2013 年 7 月）。經常飽食、吃太飽小心撐出疾病。啟新電子週報。
<http://www.ch.com.tw/index.aspx?chapter=ABB020701>



教學單元：享受吧！吃飯時間

學習表現	特生 1-sP-2 使用適當的餐具進食。 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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力
學習內容	特生 A-sP-3 餐具的辨認與選擇。 特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	認識進食時，應注意的安全事項、選擇適合自己的餐具進食，提升用餐的生活品質。
學習活動 (參考)	- 請學生分享自己的進食習慣，如：食物吃進去之前是否會先聞味道、使用什麼餐具（湯匙、筷子、叉子、刀子或手）進食、先將醬料攪拌均勻、把熱食吹涼再吃等；吃進嘴巴時的一口大小、咀嚼次數與時間長度、會不會容易噎到、不同道菜是否會分開吃、是否會自己挑魚刺或啃骨頭、冷熱食是否會交替還是混合吃等。 - 從學生飲食習慣進行討論、比較、選擇，判斷安全及合適的進食方式，以培養學生自我決策能力，檢視方法如下： - 準備的食材先聞味道，避免吃到有怪味、變酸不新鮮的食物，導致身體不適。 - 請學生自我選擇適合進食的餐具，讓進食時能順利吃到食物（如：吃麵可以自己習慣選擇用筷子和叉子，但不會用湯匙）。 - 自己決定要將加多少醬料（汁）與食物攪拌均勻再吃，可以讓食物更好吃，避免一開始沒味道，最後太重口味等。 - 將熱食吹涼或放涼後再小口吃／喝，避免燙到，導致口腔、舌頭和食道灼傷。 - 討論比較合適、安全的進食習慣及未維持時，可能導致的後果。 - 每口的食物量應保留口腔中咀嚼的空間（嘴巴不鼓起來的樣子），避免噎到。 - 以細嚼慢嚥的原則進食，咀嚼次數多一點，將食物嚼碎再吞下去，避免噎到。 - 不同道菜及冷熱食分開吃，感受每種菜的味道，可避免有些菜已咀嚼至可吞嚥狀態，有些卻還沒、以及冷熱交替導致身體不適（肚子痛、拉肚子）。 - 確定會自己挑魚刺和啃骨頭，才能選擇食用。以避免吃到未挑完的魚刺卡喉嚨或啃骨頭讓牙齒痛情形。 - 提供用餐情境練習，請學生實際執行需要做到的安全進食習慣及正確合宜的做法。 - 根據學生程度、搭配輔助教學的餐具，進行不同餐具的使用教學，如：練習使用筷子、叉子和湯匙移動（夾／撈／叉）大小、形狀與質地不一的食物或物品。 - 設計檢核表與訓練記錄單，評估記錄學生的進食習慣以及使用餐具的技巧。 ※ 注意事項 - 手部功能較好的學生在練習不同餐具的使用教學時，可給予學習型筷子；手部功能較弱的學生若無法抓握湯匙，可適時給予協助或改為抓握碗，表現進食的意圖。 - 選擇進食場所時，要注意環境是否衛生舒適、注意餐具是否確實清洗乾淨。 - 結合「中西用餐禮儀大不同」單元，透過午餐時間練習類化持續衛生的飲食習慣以及餐具的使用。
學習評量 (參考)	- 列舉比較適合與安全的進食習慣。 - 列舉若無法判斷安全進食時，可能會產生的不良後果。 - 設計檢核表觀察記錄學生的進食習慣，討論並提醒改正。 - 實作練習：觀察評估學生使用餐具的技巧。

教學單元：享受吧！吃飯時間

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列舉較安全的進食前習慣。 說明：聞食物有沒有怪味；熱食吹涼再吃；選擇適合的餐具。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 列舉未維持安全的進食習慣可能導致的後果（進食前）。 說明：吃到壞掉的食物肚子痛；急著喝湯燙到口腔；餐具不好用，致沒辦法順利地吃。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 列舉較安全的進食中習慣。 說明：不吃太大口；咀嚼多一點；不同的菜分開吃。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 列舉未維持安全的進食習慣可能導致的後果（進食中）。 說明：沒空間咀嚼導致噎到；有些菜還沒咬碎就吞下去會噎到；被魚刺或碎骨頭卡喉嚨。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 檢核是否有保持安全且適合的進食習慣。 說明：進食前、中；餐具的使用。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 實作使用餐具（筷子、湯匙、叉子等）移動食物或物品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

如果出版（年 8 月 14 日）。照顧吞嚥障礙的家人，必學餵食 4 技巧。愛・長照。

<https://www.ilon-termcare.com/Article/Detail/3381>



教學單元：認識六大類食物及加工食品

學習表現	特生 1-sP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 A-sP-4 食物的認識。 特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	認識六大類食物，能區辨天然食物與加工食品的差異，閱讀食品的成份、營養標示與保存期限。
學習活動 (參考)	1. 教導維持身體健康，平時要注意的健康飲食基本要件：包含營養充足、食物均衡、熱量調配平衡、飲食多樣化、適量與節制（細嚼慢嚥、八分飽）、美味與愉快（各國飲食），使用投影片說明，並讓學生分享自己每日的飲食有沒有達到這些要件。 2. 觀看影片：臺大醫院【健康營養補給站】健康營養補給站－認識六大類食物 3. 小組討論：引導學生依照健康營養補給站六大類食物的分類方式；教師補充說明喝水的重要性，國民健康署建議成人每日飲水量約 2000c.c，學生每日飲水量至少 1500c.c。學生分享自己每日飲水量夠不夠？ 4. 設計檢核表，讓學生記錄一週每日三餐所食用的六大食物種類與每日飲水量。 5. 說明均衡飲食包含哪六大類食物，並利用國民健康署設計之口訣來協助學生記住建議的攝取量。介紹飲食金字塔（董氏基金會），並讓學生完成配對。 6. 提示食品加工定義即以農產品、畜產品、水產品為主要原料，用物理的、化學的、微生物學的方法處理，改變其形態以增加保藏性，或製造具有新性質的食品如適口性與風味的改善、增加保存性及改善營養價值、便利性提供更多選擇。 7. 依據學生所記錄之每日食物檢核表，逐一核對那些為天然食物？那些為加工食品？ 8. 利用實物或是圖片，讓學生觀察、判斷食材（牛奶、吐司或水果）是否可以食用或腐敗：如味道改變、長霉，讓學生觀察看看兩者間的差別。 9. 讓學生練習閱讀包裝上的標示（食品成分、營養標示），判斷食品保存期限是否過期，是否可以食用，透過多元食品練習判讀標示的可用性。 10. 讓學生分辨食品是否有過期，提醒學生購買食物或食品時要注意保存期限。 11. 利用闖關活動，讓學生更熟稔六大類食物、區辨食物及食品的差異與是否變質，判斷食物的保存期限。過關者給予增強，以提升學習動機。 ※ 注意事項 1. 檢核表的記錄可於每日午餐時由教師帶著記錄，透過每日的練習加深學生印象。 2. 結合數學、綜合活動領域與職業教育科目，提供選擇保存期限內的食物辨識能力。 3. 學生在辨識食材是否可食用的內容中，只需判斷是否過期，在「怎麼吃最健康」單元中則能區辨食材是否新鮮與腐敗。
學習評量 (參考)	1. 列舉六大類食物、說明食材或把食材配對在正確的六大類食物位置。 2. 列舉每日六大類食物的基本量，並選出正確的圖片及每日建議飲水量。 3. 區辨食物或食品是否可食用（是否腐敗或過期）。 4. 依學生程度完成六大類食物與飲水量檢核表（書寫或剪貼）。

教學單元：認識六大類食物及加工食品

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列舉健康飲食的條件。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 列舉六大類食物。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 列舉六大類食物及飲水的每日建議攝取量。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 區辨每日所食用的食物中哪些是加工食品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 透過觀察判斷食物（牛奶、吐司）是否腐敗。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 利用保存期限區辨食物或食品是否過期。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 完成檢核表，養成負責態度。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

董氏基金會（2012 年 1 月 30 日）。健康飲食的要件。董氏基金會食品營養中心。

<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4063>

衛生福利部桃園醫院衛教小組（2013 年 9 月 24 日）。均衡飲食～吃出健康。衛生福利部桃園醫院。

<https://tinyurl.com/yekwqtap>

董氏基金會（2012 年 7 月 20 日）。兒童飲食建議。董氏基金會食品營養中心。

<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/915>

臺大醫院 NTUHospital（2016 年 5 月 1 日）。臺大醫院【健康營養補給站】健康營養補給站－認識六大類食物。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g>



教學單元：良好的飲食衛生習慣

學習表現	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-21 辨識及避免食用不潔或遭受汙染的食物。 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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 特生 A-sP-8 用餐禮儀。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	建立良好的飲食衛生習慣，可預防疾病發生，避免病從口入，並增強免疫力使自己健康、充滿活力遠離疾病。
學習活動 (參考)	1. 養成良好的飲食衛生習慣和飲食方式，應從日常生活中反覆練習，本單元利用多媒體說明用餐禮儀和衛生習慣。 2. 請學生分享個人飲食衛生習慣：如餐前洗手、飯後漱口；細嚼慢嚥；進食時不離開座位；吃完用衛生紙擦拭嘴巴；餐後將廚餘倒入廚餘桶等。 3. 小組討論：讓學生說明投影片中主角肚子痛的原因，如沒有洗手、魚沒有煮熟、吃得很快又很多、邊吃邊走等不當的行為。 4. 說明良好的飲食衛生習慣養成及食物選擇，保存與飲食衛生相關說明參考如下： (1)食物選擇與處理：選用安全食材、使用肥皂洗手、清潔器具、洗淨食材、妥善處理食材（使用不同器具處理生熟食）、煮熟食物、避免食用未經消毒的生乳及其乳製品、不飲用生水及生水製成的冰品、飲品。 (2)食物保存：吃剩的食物應放溫度適中的冰箱中保存、易腐敗的食品以及即食性食品宜儘早食用完畢、不需烹煮的食物或瓜果分切後儘早食用（避免至於事溫超過 4 小時或冷藏保存超過 7 天）。 5. 請學生分享平日與家人、同學在飲食方面，還有哪些常見的良好飲食習慣，如每日吃早餐、三餐定時定量、每天飲用 6-8 杯水、不偏食不挑食、少吃油炸食物、不暴飲暴食，以及食用少油、少鹽、少糖、高纖維的食物等。 6. 討論在外用餐時之衛生習慣與注意事項如下： (1)隨手用白紙包食物：白紙有可能是使用漂白劑等添加物，利用白紙包裝食品有可能將添加物食入，可隨身準備保鮮盒來盛裝食品，環保又健康。 (2)用衛生紙擦拭：外面餐廳使用的衛生紙許多種類，都未經消毒或消毒不徹底，很有可能含有大量的細菌，擦拭後可能將上面的細菌沾染製餐具上，反倒影響健康，宜小心選擇使用。 (3)用酒消毒餐具：酒精本身具有殺菌功能，但一般酒類的酒精含量在 56% 以下，低於醫學上用於消毒的酒精濃度 75%，因此不管是用衛生紙擦拭或用酒消毒餐具，不僅不能讓餐具更乾淨，反而有可能增加餐具沾染細菌的機會，所以自備餐具是較好的選擇。 7. 餐後水果的準備：應儘量選擇當季的水果食用，若水果有部分爛掉不要切掉或挖掉再吃，因為水果爛掉就表示已有細菌或微生物在其中繁殖，尤其黴菌可導致人體細胞突變而致癌，所以水果爛了該丟掉，為避免浪費，購買後應盡速食用。

	※ 注意事項 1. 確認學生洗手步驟：濕搓沖捧擦，及搓手步驟（內外夾攻大立腕）。 2. 結合綜合活動領域和職業教育科目，讓學生練習清洗蔬菜水果、煮熟食物等。 3. 挑選水果儘量以當季新鮮水果為主，記得若水果內部有爛掉易細菌內部繁殖，不宜部分切除處理，整顆水果也不能食用。 4. 可提供用餐禮儀檢核表，讓學生在家觀察家人飲食習慣，並與家人討論和記錄。
學習評量 (參考)	1. 列舉良好的個人飲食衛生習慣。 2. 列舉「很不衛生的衛生習慣」。 3. 小組討論常見的良好飲食習慣，並檢核自己具備哪些良好衛生習慣。

教學單元：良好的飲食衛生習慣

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉常見的良好飲食習慣。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 檢核自己具備哪些良好的衛生習慣。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 檢核家人或同學具備哪些良好的衛生習慣。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 列舉很不衛生的衛生習慣。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 檢核自己出現哪些很不衛生的衛生習慣。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 落實「濕、搓、沖、捧、擦」等步驟進行洗手	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 使用洗手乳時，進行「內外夾弓大立腕」7 步驟洗手。 說明：完成洗手後，記得要擦乾。	☐ 通過 ☐ 不通過

參考資料：

臺東縣衛生局疾病管制科（2018 年 5 月 28 日）。防範李斯特菌，食物應徹底煮熟並加強飲食方面衛生習慣。臺東縣衛生局。

<https://tinyurl.com/ygcuhjf3>

南一國小生活（2015 年 3 月 31 日）。用餐禮儀和衛生習慣。YouTube。

https://www.youtube.com/watch?v=_USM9JxxFN0



教學單元：我是洗碗小達人

學習表現	特生 1-sP-4 表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。 特生 1-sA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。 特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。 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。
學習目標	生活事務的處理與選擇有效的方法，將食器和烹調用具，使用清潔劑與工具清洗乾淨。
學習活動 (參考)	1. 透過新聞舉例，讓學生瞭解餐具洗乾淨的重要性，如：餐具沒有清洗乾淨可能會使家中出現蟑螂；若使用未清洗乾淨的餐具進食會引起腹瀉；清潔劑殘留會引起肝臟或腎臟相關的疾病等後果。 2. 教師利用乾淨和未清潔過的餐具或圖卡進行對比，詢問學生比較想用哪一組餐具吃飯，並引導學生思考願意選擇使用的原因。 3. 介紹清洗食器與烹調用具的清潔用品，如：洗碗精、菜瓜布、廚房油污清潔劑等。 4. 以碗盤為例說明清洗的步驟：殘餘的食物分剩菜、廚餘或垃圾→用水將殘留的殘渣沖掉→用清潔劑清洗（包含內部、邊緣與外部）→加強清潔污垢或卡住的殘渣→沖洗食器和烹調用具→將清洗乾淨的食器和烹調用具放置在瀝水籃中→將清洗乾淨的食器和烹調用具擦乾歸位。 5. 針對清洗步驟進行說明：將洗碗精按壓入食器中，並加入些許水在食器中，在洗碗精水中用手反覆握捏菜瓜布即可搓出泡泡；在清洗食器邊緣時，將菜瓜布夾住兩邊轉圈做清洗；若遇到較油的食器和烹調用具，可以先用餐巾紙擦拭（或用熱水沖洗），再用菜瓜布與洗碗精清洗；清洗乾淨的食器放置瀝水籃中。 6. 教師觀察學生實際操作情形，鼓勵學生互相檢查彼此的清洗與收納狀況是否合格。 7. 提醒收納食器與烹調用具時，需注意收納空間的規劃與食器和烹調用具的大小與形狀，如：在烘碗機內盤子為立起來放、碗為倒過來放；烹調用具因大小無法放進烘碗機，可以倒過來放置瀝水籃，或擦乾之後放回櫃子等。 8. 設計用餐禮儀與餐後整理檢核表，評估學生中午在校用餐習慣與態度，以及回家吃飯情形，能規劃自評或由教師、家長協助檢核，並記錄用餐禮儀、餐後收拾、清洗與收納的狀況。 ※ 注意事項 1. 在教學時應讓學生瞭解已經清洗過食器和烹調用具，為避免仍有殘留的髒汙，在使用前仍需再清洗一次才使用，並定期清理水槽、洗碗籃、抽油煙機盒等。 2. 結合綜合活動領域與職業教育科目讓學生認識剩餘食物的處理、食器／烹調用具的用途。 3. 結合自然科學領域，比較一般洗碗精與環保洗碗精的差異，及對環境造成的影響。
學習評量 (參考)	1. 觀察與問答學生是否能判斷食器和烹調用具的乾淨與否。 2. 實作評量：用菜瓜布和洗碗精將食器和烹調用具清洗乾淨並歸位。 3. 回家作業：檢核表家人協助檢查清洗的狀況。

教學單元：我是洗碗小達人

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 區辨乾淨以及髒的餐具。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 描述使用髒的餐具可能會對健康造成的影響。 說明：可能會導致腹瀉；清潔劑沒沖乾淨可能會引發肝臟或腎臟疾病。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 列舉清潔餐具時的注意事項。 說明：用洗碗精的泡泡水清洗較乾淨；較油的餐具可用餐巾紙先擦拭或用熱水先沖掉油污會較好清洗；污垢或卡住的殘渣要用手指力量用力加強搓洗；除了食器或烹調用具的內外部，也要記得清洗邊緣。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 用菜瓜布和洗碗精水搓出泡泡，清潔餐具。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 清洗後，檢查餐具和烹調用具是否有殘留髒污或泡泡。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 將洗淨的餐具瀝乾或擦乾。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 檢查餐具和烹調用具是否有破損。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 乾淨的餐具和烹調用具收納與歸位。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

朱育嫻（2020年10月21日）。你習慣用水浸泡髒碗盤？這樣洗碗等於在養細菌！洗碗6件事對身體沒好事。健康2.0節目網站。

<https://health.tvbs.com.tw/regimen/325665>



教學單元：中西用餐禮儀大不同

學習表現	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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 A-sP-8 用餐禮儀。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	餐桌禮儀是注重禮節，也是建立良好生活習慣的一部分，本單元讓學生瞭解中、西餐的用餐禮儀及差異，以及學習合宜的用餐禮儀。
學習活動 (參考)	- 請學生分享自己在中餐廳及西餐廳的用餐經驗，說說看有何不同。餐桌禮儀是注重禮節，學習良好生活習慣訓練，本單元介紹中餐禮儀與西餐禮儀的用餐方式。 - 觀賞網路影片，中餐多半是屬於「合菜」的性質，吃中餐需要一些入座、上菜、敬茶及進食的禮貌。請學生分享中餐用餐時要注意的禮儀： (1)用餐前：請長輩到齊坐定後，或詢問自己適合的座位，等大家坐定後才能開動。 (2)用餐時：公筷母匙、不翻攪盤中食物、姿勢端正、以碗就口、細嚼慢嚥、咀嚼時閉口不發出聲音、不玩餐具（如：揮舞筷子或用筷子敲碗盤發出聲音）、拿取適量的食物不剩下、拿取距離較遠的菜餚時可請他人協助或利用轉盤、轉動轉盤時需先注意是否有他人正在拿取菜餚、不隨便離席或四處亂跑等。 (3)用餐後：協助清理桌面，收拾碗筷及餐具。 - 透過平時飲食生活錄影記錄，觀察學生的用餐互動的情形，並和學生討論有哪些已做到合宜的用餐禮儀，有哪些仍需再改進。 - 觀賞網路影片，西餐是一人一份式的餐點。請學生分享西餐用餐時要注意的禮儀： (1)用餐前：女士優先、女主人坐主位，位置正對著門、男主人坐女主人對面、將餐巾（口布）對折置於大腿上。 (2)用餐時：主人打開餐巾代表開始用餐，主人將餐巾置於桌上代表用餐結束；西餐餐具介紹一刀叉（左叉又刀、由外而內使用刀叉）；切一口，吃一口；暫時離席時，可將餐巾放在椅子上或將刀叉交叉擺放在盤中；食用湯品時，湯匙需向外舀起湯品；盡量降低音量（小聲喝湯、勿用刀叉敲打餐具發出聲音）。 (3)用餐後：食用完畢，將刀叉平行或以四點鐘方向擺放於餐盤上；餐後將餐巾摺疊後放在餐盤左側。 - 學生練習使用刀叉進食午餐的主食（如：豬排）並錄影，依據討論出的西餐禮儀檢核學生的表現；後可帶學生至牛排館用餐，讓學生實作練習西餐禮儀，並提醒學生自我檢視控制個人的飲食行為和習慣。 - 請學生比較中西餐在用餐時的差異，並說出個人的用餐喜好，以及用餐要遵守的餐桌禮儀注意事項。 - 教師提供飲食禮儀大考驗，從學習單中列出相關問題，例如：吃中餐時，不能站起來夾菜，夾不到怎麼辦？藉以了解省察自己的飲食禮儀觀念是有否正確合宜。 ※ 注意事項 - 結合綜合活動領域，讓學生練習刀叉的使用，夾取適量的食物，不亂丟菜肴殘渣。 - 透過營養午餐觀察學生用餐習慣，如吃東西要細嚼慢嚥，不敲擊餐具發出碰撞聲。 - 在校用餐時，無法完全呈現中西餐用餐禮儀，因此可設計情境，讓學生演練，以熟練中西餐禮儀。

學習評量 (參考)	1. 列舉中餐餐前、用餐、餐後的基本禮儀。 2. 列舉西餐餐前、用餐、餐後的基本禮儀。 3. 透過觀摩他人良好的飲食習慣與行為，自評表檢視自己用餐習慣及飲食禮節。
--------------	---

教學單元：中西用餐禮儀大不同

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉中餐餐前、用餐、餐後的基本禮儀。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 檢核自己及他人是否做到合宜的中餐禮儀。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 列舉西餐餐前、用餐、餐後的基本禮儀。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 檢核自己及他人是否做到合宜的西餐禮儀。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 列舉中、西餐用餐時的差異。	☐ 通過 ☐ 不通過

參考資料：

康軒學習雜誌編輯部（無日期）。用餐衛生和禮儀。康軒學習雜誌。

https://www.top945.com.tw/celebrity_Data.asp?ID=243



教學單元：簡易麵食烹調

學習表現	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 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 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sP-5 食物的處理。 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 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	學習簡易烹調食物，解決生活飲食問題及完成餐前準備及餐後清潔工作，並注意電器安全操作使用。
學習活動 (參考)	1. 指導學生自己練習操作的簡易餐食的製作，解決當媽媽不在家時生活飲食上的問題。 2. 簡易餐食工作前的個人準備，如：穿圍裙、安全防護配備及保持個人清潔衛生。 3. 學生具體說出正確操作電磁爐的方式，注意家電使用安全事項及清潔維護的方法。 4. 準備烹調相關材料及使用器具，烹調前先將當天要使用的器具清洗潔淨備用，並擦拭工作檯。 5. 介紹進行簡易麵食烹調系列，如：煮冷凍水餃、營養蔬菜湯麵、肉燥乾拌麵等。 6. 學生觀察煮沸開水的變化，如：水冒大泡泡、有水蒸氣，判斷開水是否已煮沸。 7. 認識食品包裝上的烹煮說明及食用方式，提醒學生要注意食品包裝上的保存期限。 8. 提示水煮冷凍水餃處理方式：提醒學生水餃不需先解凍，水煮沸後，沿鍋邊放入水餃，待水再煮沸分次加入冷水三次，每次半杯水，水煮沸及水餃煮熟撈起裝盤完成。 9. 簡易烹調麵食材料準備，可調整製作順序，如煮冷凍水餃、添加青菜配料湯麵及肉燥麵料調味等，皆分不同節次進行操作。 (1) 學生實作煮冷凍水餃，製作流程：待水煮沸→放入水餃→待水再煮沸分次加入冷水半杯（三次）或按計時器 8 分鐘→煮沸待水餃浮上水面撈起完成。 (2) 學生實作營養蔬菜湯麵，製作流程：待水煮沸→放入麵條水煮→按計時器 5 分鐘→加蛋、青菜→煮沸食物撈起→將湯麵盛碗加一湯匙肉燥完成。 (3) 學生實作肉燥乾拌麵，製作流程：待水煮沸→放入麵條水煮→按計時器 5 分鐘→撈起麵條放入肉燥中→燙青菜→煮沸後撈起→將青菜、麵和肉燥拌勻完成。 10. 提示學生自我檢視適量飲食行為和習慣，分享水餃、湯麵、乾拌麵口感及喜好程度。 11. 討論簡易麵食製作，還可以選擇增加哪些食材一起煮，以豐富麵食的營養與美味。 12. 讓學生分小組學習分工合作擺放碗筷湯碗，禮貌邀請同學入座準備，一起品嚐食物分享成果，同學能說出今日製作心得。 13. 學生在餐後，能分工合作一起收拾整理桌面及器具清潔工作，並將使用器具歸位。 ※ 注意事項 1. 指導閱讀食品包裝上的保存期限、烹煮說明與食用方式。 2. 認識一般家電安全使用及家中烹調器具安全操作方式。 3. 結合職業教育科目或綜合活動領域練習操作器具、電器鍋具與計時器。

學習評量 (參考)	1. 判斷水煮沸與食材（水餃、麵條、青菜）是否煮熟。 2. 調製食材與醬汁攪拌均勻，獨立完成乾拌麵。 3. 實作：能完成烹調用具使用前、後器具清洗及整理桌面清潔的工作。 4. 檢核家電安全使用項目：電源開關切換、延長線的使用。
--------------	--

教學單元：簡易麵食烹調

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 判斷水是否煮沸。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 判斷食物是否煮熟。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 餐後收拾整理桌面，並將桌面擦乾淨。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 將碗盤清潔乾淨，並收納整齊。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 檢核家電安全使用項目。如：電源開關切換、延長線的使用等。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 表達自己喜歡的麵食種類以及原因。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 列舉豐富麵食材料時，可以加入哪些食材。	☐ 通過 ☐ 不通過
8. 食物品嚐時，能自我管理適量飲食的行為和習慣。	☐ 通過 ☐ 不通過
9. 安全清潔與使用電磁爐。	☐ 通過 ☐ 不通過

參考資料：

魏秀芬（主編）（2019）。新北市國中職業教育教材編選輯。新北市政府教育局。

楊桃美食網（2018年11月16日）。【1mintips】六種快煮麵，五分鐘上桌！餓了嗎？馬上來一鍋！。YouTube。
<https://www.youtube.com/watch?v=BDV90X0oKo4>



教學單元：怎麼吃最健康

學習表現	特生 1-sP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 特生 A-sA-3 食物的選購。 特生 L-sP-2 生活事務做決定的策略。
學習目標	瞭解健康均衡飲食的重要性，辨識優良食品標章，選擇健康與新鮮的食材，並加強良好的飲食衛生習慣。
學習活動 (參考)	- 維護家人健康飲食，選擇乾淨新鮮營養食物的重要性，本單元複習六大類與食物圖卡配對，並以闖關活動進行選擇健康與新鮮的食物，提升團體學習動力。 - 簡易辨識食物是否腐敗的依據，具體說明如味道改變、長霉或是否過期。 - 準備優良食品的相關標章及部分食物，提示學生瞭解優良食品標章的意義，並據此選擇健康的食物，並以投影片說明若無優良食品標章可供辨認時，可以哪些原則來選擇健康與新鮮的食材，包括六大類食材及加工食品的選擇原則。 - 透過影片說明，如何利用五行五色飲食來均衡飲食。 - 瞭解六大類食物中的五色食物是哪五色：紅、黃、白、綠、黑。 - 對照自己平日的飲食有吃到哪些顏色的食物。 - 新鮮食物的選擇與判斷，如：新鮮（香味、清脆、色澤飽和、表皮光滑）／腐敗（臭味、軟爛、色澤黯淡、發霉斑點）。 - 均衡飲食的重要性：飲食是健康的基礎，有均衡的飲食才能攝取廣泛而充足的營養素，且配合運動與睡眠，不僅能身體健康，避免慢性病與肥胖，也能改善生活品質，吃得健康，活得健康。 - 說明垃圾食物的定義：根據世界衛生組織與英國食品標準局定義，垃圾食物泛指任何含高熱量，且含高糖、高脂肪（飽和脂肪與反式脂肪）或每日膳食中含鹽量多於 5 公克的食物，例如糖果、碳酸飲料、薯條、洋芋片等。 - 利用不同食物的圖片，幫助學生辨認健康的食物與垃圾食物。垃圾食物多為高糖高脂高鹽且缺乏纖維質的食物，這些食物不僅在胃停留速度較短，飽足感持續時間亦短，亦在短時間內又感到肚子餓；這會造成飢餓煩躁、疲累嗜睡、餐後情緒低迷、抵抗力不足而常生病及營養不良等負面影響。 - 觀看均衡飲食參考影片，並討論怎麼吃最健康的重要性。 - 提示飲食是影響腸道及其細菌健康的最重要因素，均衡飲食可以為大腦提供維持樂觀情緒所需的營養，並改善大腦細胞之間的信號傳導，讓大腦保持最佳狀態。 - 以闖關活動選擇每日食物，評量學生是否瞭解健康飲食的原則及其重要性。 ※ 注意事項 - 進行「如何選擇健康食物」教學時，複習保存期限的意義及正確辨識。 - 實地購物時，讓學生練習辨識優良食品標章、熟悉購物及結帳流程。 - 配合職業教育科目，利用五行五色概念準備食材，並進行簡易烹調。
學習評量 (參考)	- 列舉優良食品的相關標章，並做標章與食材的配對。 - 列舉出新鮮食物選擇的基本原則或選出正確的圖片。 - 將一天內所吃的食物，進行五行五色食物的分類或配對。

教學單元：怎麼吃最健康

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 辨識優良食品的相關標章。 說明：優良食品標章包括：CAS 優良食品標誌、GMP 認證標章、安全蔬果吉園圃標章、健康食品標章、屠宰衛生檢查合格標誌、鮮乳標章等。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 將標章和食材進行配對。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 列舉健康與新鮮食物選擇的基本原則。 說明：包括味道、色澤、表皮光滑程度及脆度。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 列舉加工食品選擇的基本原則。 說明：包括罐頭罐形是否凹陷、標示清楚與否、有無異味產生、注意製造日期與保存期限、購買時保存條件是否符合（如建議冷凍但卻以冷藏方式販賣）等。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 列舉五色食物。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 列舉自己所食食物屬於五行五色食物的哪一類。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

董氏基金會（2013 年 7 月 2 日）。食材的選購。董氏基金會食品營養中心。

<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/2501>

董氏基金會食品營養中心（年 1 月 19 日）。【食育教學動畫】均衡飲食金國王的環遊旅程。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=ONt2yg34f9g>

食力（年 9 月 12 日）。炒飯與漢堡哪個才是垃圾食物？一張表顛覆你的既有印象。健康遠見。

<https://health.gvm.com.tw/article/68222>



教學單元：烹調用具大集合

學習表現	特生 1-sA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sA-6 廚房的清洗及收納。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	認識簡易烹調器具的使用，清潔維護及收納的方法，注意家電與器具使用安全事項，並善用烹調器具烹煮食物。
學習活動 (參考)	- 烹調用具的認識與使用，與鍋、碗、瓢、盆廚具收納，盡量以多功能物品取代單一功能的，想想留下來的就是一定會用到的，選擇廚房常用的器具哪些是需要的。 - 介紹常見的烹調器具與分類，如： (1)容器類：炒菜鍋、平底鍋、湯鍋等。 (2)鍋鏟湯勺類：鍋鏟、湯勺（大／小）、漏勺等。 (3)刀具類：削皮刀、食物剪刀、菜刀、水果刀、砧板等。 - 請學生列舉家中常用的烹調器具，並分享使用以上烹調器具烹調的菜餚。 - 引導學生思考烹調器具的重要性，及缺少烹調器具的影響，如：缺少刀具就難以進行備料與切割食物的工作、烹調時無法進行翻炒讓食材均勻受熱導致不熟和燒焦、缺少烹煮食物的容器、缺少漏勺就要花較多時間將食物瀝乾才能使用等。 - 請學生將料理與使用的烹調器具進行配對，如：蘋果片－削皮刀、水果刀、砧板／貢丸湯－湯鍋、湯勺／炒青菜－菜刀、砧板、炒菜鍋、鍋鏟／水餃－炒菜鍋或湯鍋、漏勺等以此類推。 - 介紹烹調器具的清洗與收納原則： (1)用中性洗潔精和溫水清洗，較油膩的烹調器具可使用小蘇打粉清潔。 (2)不銹鋼的器具要用軟質海綿或超細纖維布擦拭與清洗，避免刮傷鍋具表面。 (3)清洗刀具時要將刀切面朝外，並於清潔完畢後擦乾歸位，避免手部受傷。 (4)鍋具瀝乾或擦乾後，按照大小形狀疊好收納進廚櫃中，並擺放在平面上，避免傾倒砸傷他人。 - 引導學生思考烹調用具的安全注意事項，如：鍋具待冷卻後再清洗較不容易燙到、刀具類使用時需注意手的位置，避免割傷或切傷等。 - 實作演練練習及選擇使用的烹調器具，並利用檢核表檢視學生的學習成效。 (1)刀具類－水果拼盤：使用削皮刀、水果刀及砧板。 (2)容器類與鍋鏟湯勺類－煮水餃：使用炒菜鍋或湯鍋、漏勺。 (3)容器類與鍋鏟湯勺類－炒蛋：使用炒菜鍋或平底鍋及鍋鏟。 - 篩選廚房的器具及物品，依照分類技巧思考，以使用頻率及動線收納。 ※ 注意事項 1. 結合綜合活動領域與職業教育科目增加實際操作簡易烹調器具的機會。 2. 進行料理與烹調器具配對時，可先使用學生分享家中的料理進行舉例，再舉例其他常見的料理作為配對的練習題目。
學習評量 (參考)	1. 舉例說出兩個家中常見的簡易烹調器具與安全維護方式。 2. 將料理與需要的烹調器具進行配對。 3. 實作評量：將食材根據料理需求，以相對應的烹調器具處理。

教學單元：烹調用具大集合

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 辨識廚房常見的烹調器具。 說明：將名稱與實物進行配對（炒菜鍋、湯鍋、平底鍋、鍋鏟、湯勺、漏勺、削皮刀、食物剪刀、水果刀、菜刀、砧板等）。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 描述烹調用具的使用方式與時機。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 描述家中常使用的烹調用具與料理。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 列舉烹調器具安全使用注意事項。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 列舉烹調器具的安全維護方式。 說明：以適合的清洗與中性清潔劑、刀具類清洗時注意刀鋒朝外、收納擺放規則等。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 按照料理需求，實作操作烹調用具。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 配對常見的料理與適合烹調用具。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

魏秀芬（主編）（）。新北市國中職業教育教材編選輯。新北市政府教育局。



教學單元：廚房小幫手

學習表現	特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。 特生 1-sA-1 烹調用具使用前後能清洗潔淨。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 A-sP-5 食物的處理。 特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。 特生 A-sA-2 食物烹調前的處理。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	認識食物烹調前的處理步驟，學習並練習清潔、分割食物的技巧，協助家庭烹飪工作。
學習活動 (參考)	1. 學生分享自己烹調的經驗及家中烹調由誰負責，自己會協助哪些廚房的工作。 2. 引導學生討論烹調前有哪些工作與步驟，例如：削皮、剝皮清洗食材、分割食材、烹煮、盛盤、收拾等。 3. 提示蔬果類食材的清潔通則：將食材上的髒汙以清水沖洗乾淨，並讓用流動的水清洗帶走殘留的農藥，約 10 至 15 分鐘。 4. 提示食材清洗後的處理：菜葉類的蔬菜清洗時要先清除過粗或老化的部分；許多瓜果類的水果要去籽和削皮；許多根莖類的蔬菜要削皮等；肉塊、魚塊等蛋白質以清水稍微清洗即可。 5. 介紹常見的食材切法（切塊、條、絲、片、丁、末等），並介紹切食材的意義（美觀、讓食物熟的時間一致等）。 6. 呈現不同料理的圖片，幫助學生練習區辨不同的刀工（塊、條、絲、片、丁、末等），並分享自己會準備的食材及操作的經驗。 7. 透過實作讓學生練習食材的清潔與各種切法： (1) 切塊－雞肉咖哩：將食材清洗乾淨並削皮（馬鈴薯、紅蘿蔔）→切塊備用（馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉）→在鍋中加入油→待油熱後放入食材翻炒→加入咖哩塊以及水煮至食材熟透→完成。 (2) 切條、切末－醃小黃瓜：將食材削皮（薑）或剝皮（蒜頭）並清洗乾淨→切條（小黃瓜）、切末（蒜頭、薑）→用鹽和糖調味拌勻→加入蒜末與薑末混合均勻→再次調味→完成。 (3) 切絲－台式炒麵：將食材清洗乾淨並削皮（紅蘿蔔）→切絲（紅蘿蔔）→在鍋中加入油→待油熱後加入食材翻炒至熟→調味→完成。 8. 學生合作完成食材烹調前的處理，並分享切塊、切條、切絲的口感及喜好程度。 9. 提示餐後收拾整理桌面及器具清潔工作，將使用器具分類，物歸原位。 ※ 注意事項 1. 購買食物時，要注意挑選食材外觀沒有損壞或發霉的新鮮食材。 2. 選購肉品時，依據學生程度可直接選購已經切塊、切片或切絲的食材。 3. 結合職業教育科目或綜合活動領域練習操作家中調理與烹調器具的安全操作方式。
學習評量 (參考)	1. 列舉食材烹調前所需的處理步驟。 2. 實作評量：將食材清洗潔淨、並按照料理所需進行相對應的處理。 3. 實作自評：獨立完成餐後收拾整理桌面及器具清潔工作。

教學單元：廚房小幫手

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉食物烹煮前的處理步驟。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 列舉食物烹煮前的清潔通則。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 列舉常見的食物切法。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 區辨常見的食物切法。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 描述切食物的意義。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 按照料理所需將食材依正確的方法切割。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 描述自己喜歡的食物切法以及原因。	☐ 通過 ☐ 不通過
8. 獨立完成餐後收拾整理桌面及器具清潔工作	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

林海柔（2018 年 3 月 4 日）。顛覆你的想像專家說「孩子喜歡工作更甚於玩樂」。大紀元。

<https://www.epochtimes.com/b5/18/3/4/n10189146.htm>

林靜莉（年 11 月 2 日）。不怕孩子進廚房 學料理竟能培育五感。嬰兒與母親網站。

<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=6704>

Magee, E. (2008, May 30). Cooking With Your Children. WebMD.

<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/cooking-with-your-children#1>

Gavin, M. L. (2021, November). Cooking With Preschoolers. Nemours children's health.

<https://kidshealth.org/en/parents/cooking-preschool.html>



教學單元：我會採購聚餐食材

學習表現	特生 1-sP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 A-sP-4 食物的認識。(低組) 特生 A-sA-3 食物的選購。(高組) 特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	設計符合健康飲食原則的菜單，利用社區超市或便利商店購買食材，遵守購物禮儀。
學習活動 (參考)	1. 說明社區利用購物活動規劃，介紹社區超市及便利商店兩者差異，如：超市的商品種類與數量較多、超市大部分商品的單價較低、便利商店的據點較多。 2. 依健康飲食原則討論本次期末聚餐的餐點清單： (1)主餐：符合飲食均衡原則。 (2)水果：選購當季的新鮮水果。 (3)點心：選擇較少添加物的食品。 (4)飲品：選購糖份較低或食用色素較少的飲料。 3. 依本次購物需求討論選購地點：距離遠近、食材種類多寡、預算。 4. 提示購物商品的特性與區域劃分，如水產品、畜產品、果蔬、日配加工食品、一般食品、日用雜品、家用電器等。超市商品可分生鮮食品、冷凍食品、醬料區、零食餅乾區、飲料區、日用品。 5. 說明食材選購的注意事項：生鮮類要注意食材新鮮度；購買當季食材；食品注意保存期限與包裝完整度；是否符合預算等。 6. 教導購物禮儀：攜帶購物袋、購物推車不擋道、低聲說話不喧嘩、找不到商品時詢問店員、排隊結帳並索取發票和找零。 7. 教師可將食材拍成照片製作成圖卡，教室進行模擬演練後，再帶至超市進行採購。 8. 提示已結帳的商品，方可打開享用；在稱重、結帳時，學生需要自覺應該依照順序去排隊。 9. 建議與家人共同設計「健康飲食菜單」，遵守均衡飲食為原則，每日飲食中獲得足量的「三大營養素」，也就是碳水化合物（醣類）、蛋白質和脂肪三大營養素。 ※ 注意事項 1. 結合綜合活動領域和職業教育科目相關課程教學。 2. 建議選購時注意班級學生的飲食狀況與限制，變更餐點內容。 3. 進行外出採買前，認識社區環境路線規劃，活動時遵守交通安全規則及購物禮儀。 4. 可依學生程度進行任務安排，社區利用的購物學習活動，如：(1) 拿取菜單中食物，並確認保存期限及包裝完整度者。(2) 結帳者。(3) 推購物車者。
學習評量 (參考)	1. 依據健康飲食原則設計菜單，列舉三項菜單。 2. 依選購注意事項索取需要的食材，並且符合預算內購買食材。 3. 能列舉規劃去超市購物的準備工作及遵守外出購物的基本禮儀。

教學單元：我會採購聚餐食材

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 設計出符合健康飲食的聚餐菜單。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 列舉可採購食材的地點。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 列舉遵守購物時的禮儀。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 選購新鮮的食物，並注意食物保存日期。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 在預算內購買食材，並找回正確的金額。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

董氏基金會（2012 年 7 月 20 日）。兒童飲食建議。董氏基金會食品營養中心。
<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/915>



教學單元：電冰箱的使用

學習表現	特生 1-sP-5 選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 A-sP-5 食物的處理。(低組) 特生 A-sA-5 食物的保存方法。(高組) 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	瞭解食物的保存方法，依不同食材的特性選擇適合的保存方法。
學習活動 (參考)	1. 平常生活中購買的適量的食物，以保持新鮮儘快食用為原則，還有了解冰箱的正確使用及各種食物的儲存方式，會有助於延長食物的保鮮期限，減少食物浪費。 2. 教導食材的保存方式可分為常溫、冷藏與冷凍，並說明常溫、冷藏、冷凍的定義： (1)常溫：放在室溫、陰涼乾燥處。 (2)冷藏：放置冰箱冷藏室。 (3)冷凍：放置冰箱冷凍庫。 3. 介紹各類食物的保存方式，若有包裝則閱讀包裝上的保存說明： (1)常溫：未食用乾糧、未開封罐頭、蜂蜜等。 (2)冷藏：蔬菜和水果類、雞蛋、即將烹煮的生鮮類、含乳製品的食物、未食用完畢的食物。 (3)冷凍：生鮮食品、冷凍食品、冰品。 4. 說明食物若需進行冷藏或冷凍，卻放置常溫，可能會導致食物腐壞、細菌生長。 5. 提示冷藏與冷凍只是延長食物的保存時間，而非永久不壞，亦須盡速食用。 6. 以圖卡練習冰箱內食物品的擺放原則：冷藏庫越上層溫度越高，因此擺放原則為乾的往上擺，濕的往下擺；冷凍庫擺放原則為熟食往上擺，生食往下擺；冰箱門適合擺放不容易壞的東西，如：食用油、醬料及未喝完的飲品。 7. 說明食材放入冰箱前可能使用保鮮盒或者夾鏈袋密封包裝，以避免彼此交叉汙染、或吸附異味。例如：醬料開封後，放入玻璃保鮮盒；起司、奶油、乾酪用鋁箔紙包覆後放入保鮮盒；生肉類或是切好的水果用保鮮盒冷藏。 8. 提示電冰箱長時間經不同食物存放，使用後難免有異味，可放置對切的檸檬、咖啡渣等方法避免或消除電冰箱異味，冰箱管理不善，會成為發爛食物與細菌的溫床，定期整理冰箱食物及清理冷凍及冷藏的置物櫃。 9. 鼓勵學生利用長假，與家人一起整理及清理冰箱，返校後分享心得。 ※ 注意事項 1. 結合綜合活動領域和職業教育科目，進行探討食物適當的保存方式。 2. 教學的食材可依學生的生活經驗，配合季節性蔬菜和水果變更。 3. 請學生觀察家中冰箱內的食物與擺放是否符合教學內容，與家長討論並進行調整。
學習評量 (參考)	1. 列舉食材的保存方式。 2. 正確將食材擺放在冰箱適合的位置(圖卡或作業單)。 3. 實作評量：操作保鮮袋、保鮮膜、密封罐。 4. 依照冰箱內物品的擺放原則，進行食物存放操練，小組實作檢核。

教學單元：電冰箱的使用

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉保存食物的三種方式。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 區辨常溫、冷藏與冷凍的差異。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 依食物特性，將食材圖片擺放至學習單上正確的保存位置（常溫、冷藏室、冷凍室）。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 列舉冰箱內食物擺放的原則。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 列舉選購冷凍食品的注意事項。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 與家人依據食物特性，擺放在正確的保存位置（常溫、冰箱冷藏室、冰箱冷凍室）。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

王郁婷（2020年6月7日）。5大類食物的保鮮方法用對才能延長食物保鮮期。元氣網。
<https://health.udn.com/health/story/6006/4618122>



教學單元：廚房清潔王

學習表現	特生 1-sA-1 烹調用具使用前後能清洗乾淨。 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 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 A-sP-7 餐前準備與餐後收拾的技巧。（低組） 特生 A-sA-6 廚房的清洗及收納。（高組） 特生 F-sP-2 清潔用品的認識與使用。 特生 F-sP-4 垃圾分類與資源回收。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	瞭解鍋具的清洗原則與碗盤、流理臺、爐架／台的清潔方式或步驟，將食材處理前後產生的廚餘進行分類回收。
學習活動 （參考）	- 利用尋寶遊戲讓學生找齊藏寶圖內的寶物（廚房用品），分組進行計時競賽，並提示良好的收納方式不僅對於廚房空間的整潔美觀有重大的影響。 - 說明鍋具的清洗原則： - 烹調後待鍋具冷卻再清洗；清洗時不要太過用力；用清水或專用清潔劑清洗。 - 不沾鍋要使用專用海綿；清洗完後用乾布擦乾鍋具、保持乾燥等。 - 複習碗盤的清洗步驟（請參考「我是洗碗小達人」單元），利用廚房內的餐具，讓學生練習清洗步驟及進行自我檢查，利用作業單回家複習如何清洗碗盤。 - 提示清洗鍋具與碗盤後，進行流理台的清理：使用高科技海棉擦拭檯面及水龍頭；水槽有油垢時，可使用清潔劑，再用菜瓜布刷洗乾淨；或使用小蘇打粉，再用軟毛刷子刷洗；可使用清潔劑於水槽不鏽鋼濾網後再用菜瓜布內外清洗；將小蘇打粉倒入下水孔，利用奶瓶刷刷洗清水孔。 - 提示爐架及爐台處理，務必待爐具降溫後擦拭，方法如下： - 先將爐架泡在清潔劑中，待油垢溶解後，再用菜瓜布清洗。 - 使用清潔劑於爐台上，待油垢溶解後，用抹布或海棉擦拭乾淨；清洗後仍有油垢，則再重複動作進行清潔。 - 教導學生於用餐後收拾的技巧，並將食材處理前後產生的廚餘，與垃圾進行分類和回收。 - 提供廚房清洗檢核表，列出各項清潔步驟，讓學生在學校已學會操作鍋具的清洗、爐架及爐台處理等技能回家進行練習，完成後需自評及家人簽名。 ※ 注意事項 - 結合綜合活動領域及職業教育科目，在使用廚房後，進行餐後的處理及收拾。 - 利用課程學習抹布擰乾、擦拭餐桌和收拾碗盤的技巧，分別練習鍋具、餐具、流理台及爐具的清潔方式，並鼓勵學生回家參與家事分工。
學習評量 （參考）	- 列舉廚房用具的擺放位置，並能正確地歸位。 - 列舉各項廚房用具的清洗原則或步驟。 - 依據廚房清洗檢核表項目，回家實作廚房用具的清潔整理等工作項目。

教學單元：廚房清潔王

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉廚房用具的擺放位置。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 將廚房用具正確的擺放。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 列舉鍋具的清洗原則。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 列舉碗盤的清洗步驟。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 實作流理臺的清洗方式。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 實作爐具的清洗方式。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 依據檢核表項目，在家練習各項廚房用具的清潔。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

林素芬、蔡韻秋（2018 年 1 月 27 日）。廚房大掃除不煩惱！天然清潔劑完全利用。自由時報。
<https://food.ltn.com.tw/article/2799>



簡易麵食烹調教學活動示例

設計者	林靖雅、魏秀芬	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域 - 生活管理	教學單元	製作簡易麵食
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	1. 電磁爐的使用方式及安全維護。 2. 觀察、判斷水煮沸情形及使用電磁爐水煮水餃。 3. 使用電磁爐煮食簡易料理，如湯麵。 4. 使用電磁爐煮食簡易料理，如乾拌麵。 5. 合宜的用餐禮儀與協助餐前準備及餐後整理。		
節次安排	1. 認識將水燒開的不同方式，並學習操作電磁爐及清潔維護。 2. 使用電磁爐煮食冷凍水餃。 3. 使用電磁爐煮食蔬菜湯麵。 4. 使用電磁爐煮食肉燥乾拌麵。		
學習表現	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 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 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。		
學習內容	特生 A-sA-1 烹調用具的認識與使用。 特生 A-sP-5 食物的處理。 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 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。		
學習目標	簡易烹調食物，注意電器安全操作，並完成餐前準備及餐後清潔工作。		
學習活動	一、認識與使用電磁爐 (一) 認識電磁爐按鍵功能。 (二) 選擇適當鍋具。 (三) 清潔維護與安全使用。 二、我會煮冷凍水餃 (一) 以正確方式放入食材。 (二) 判斷食物是否煮熟。 (三) 用餐禮儀與協助餐後整理 三、營養蔬菜湯麵製作 (一) 選擇營養均衡的食材。 (二) 依食材特性，選擇放入時間。 四、香香肉燥乾麵製作 (一) 瞭解食材烹調時間，設定計時器。 (二) 利用烹調工具，將食材撈起並混合攪拌。		

學習評量	1. 判斷水煮沸與食材（麵條、青菜、蛋、肉片等）是否煮熟。 2. 調製食材與醬汁攪拌均勻，獨立完成乾拌麵。 3. 實作完成餐後收拾整理桌面及器具清潔工作。 4. 檢核家電安全使用項目：電源開關切換，延長線的使用。 5. 遵守用餐禮儀與協助餐後整理。
------	--

教學活動	時間	教學資源	評量方式
第一節 認識與使用電磁爐 一、引起動機 1-1 與同學分享使用電磁爐製作的食物圖片（購物單）。 1-2 教師使用簡報分享電磁爐的安全與便利性與製作的食物。 二、發展活動 1-3 教師講解使用電磁爐的操作圖卡及字卡使用步驟。 1-4 學生練習排列說出電磁爐操作圖卡及字卡使用步驟。 1-5 教師講解操作方式、清理擦拭及安全使用注意事項。 1-6 實作練習：低組同學電磁爐燒開水；高組獨立操作電磁爐及列舉安全使用項目。 三、綜合活動 1-7 實物操作複習，學生能說出操作方式及注意事項。 1-8 小組觀察同學正確使用電磁爐操作及進行交互檢核。	5 分鐘 8 分鐘 5 分鐘 6 分鐘 5 分鐘 8 分鐘 5 分鐘 3 分鐘	簡報、 圖卡、 字卡、 檢核表	□頭回答 實作評量
第二節 我會煮冷凍水餃 一、引起動機 2-1 討論是否吃過冷凍水餃或現包水餃的經驗及喜好。 二、發展活動 2-2 以影片說明煮水餃之流程，老師引導操作之步驟。 2-3 示範清洗、準備材料，說明煮水餃注意事項。 2-4 學生依照操作之步驟，待水煮沸再分次加入冷水三次，小組同學能判斷水餃是否已煮熟。 2-5 說明用餐基本禮儀，學生坐好一起開動，用餐不說話，餐後自行收拾餐具及協助餐後處理，並將椅子排好。 三、綜合活動 2-6 操作步驟評量及回饋。 2-7 今日成品學生交互分享，並練習表達感謝與讚美。	5 分鐘 3 分鐘 15 分鐘 12 分鐘 5 分鐘 5 分鐘	簡報、 電磁爐、 鍋具、 餐具、 水餃	實作評量



教學活動	時間	教學資源	評量方式
第三節 營養蔬菜湯麵製作 一、引起動機 3-1 教師引導小組討論吃過的湯麵類型，各有哪些配料、使用器具。 二、發展活動 3-2 學生討論適合加入湯麵的營養食物如青菜、蛋、肉片等。 3-3 教師和學生討論食物放入鍋中烹煮順序及注意工作安全。 3-4 每位學生選擇準備一種食材，從清洗到切好備用，輪流放入食材，合作煮一鍋蔬菜湯麵。 3-5 學生分工擺放碗筷湯碗，邀請同學入座準備，一起品嚐食物分享成果，餐後同學能說出今日製作心得。 三、綜合活動 3-6 享用蔬菜湯麵後，餐後餐桌收拾及餐具清洗。 3-7 環境清潔、器具歸位後，進行工作檢討。	5 分鐘 3 分鐘 15 分鐘 12 分鐘 10 分鐘	電磁爐、鍋具、食材圖卡、食材、餐具	實作評量
第四節 香香肉燥乾麵製作 一、引起動機 4-1 教師引導說明乾拌麵種類及調製方式，討論今日需準備哪些器具及食材。 4-2 學生小組討論，列舉出乾拌麵使用的器具及食材。 二、發展活動 4-3 相關食材準備、烹煮流程及注意工作安全。 4-4 使用計時器設定各食材烹煮時間，判斷麵是否煮熟撈起。 4-5 學生分為兩組，學生輪流各完成一盤肉燥乾拌麵。 4-6 小組個別自己夾麵，學生自我檢視並控制飲食，拿取適量的食物。 三、綜合活動 4-7 學生自行調味口感分享自製肉燥乾麵。 4-8 餐後餐桌收拾及餐具清洗，器具歸位，環境整理。 4-9 小組進行工作檢討及教師同步觀察評量。	5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 12 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 3 分鐘	簡報、電磁爐、鍋具、麵條、青菜、肉燥罐頭、夾子、餐具	實作評量

教學評量檢核表

學生姓名：

評量者：

課程領域：生活管理

檢核內容：安全使用電磁爐加熱、烹調食物

評量方式：☐操作 ☐問答 ☐觀察 ☐指認 ☐其他

日期：

評量項目	結果	備註
1. 使用電磁爐加熱、烹調食物。	☐ 通過 ☐ 不通過	
2. 判斷水是否煮沸。	☐ 通過 ☐ 不通過	水冒大泡泡、冒出水蒸氣。
3. 判斷食物是否煮熟。	☐ 通過 ☐ 不通過	水餃浮起、麵條軟化（根據個人喜好試吃決定）、雞蛋成形。
4. 列舉煮麵時，可加入的食材。	☐ 通過 ☐ 不通過	
5. 餐後收拾整理餐具，並將桌面擦乾淨。	☐ 通過 ☐ 不通過	
6. 將碗盤清潔乾淨，並收納整齊。	☐ 通過 ☐ 不通過	
7. 安全清潔與使用電磁爐。	☐ 通過 ☐ 不通過	切換開關電源、冷卻表面後再用擰乾的抹布擦拭表面等。
8. 表達自己喜歡的麵食種類、口感與原因。	☐ 通過 ☐ 不通過	湯麵／乾麵／拌麵、軟的麵／有嚼勁的麵、喜歡的配料等。



(二) 衣著心智圖：有關衣著的認知、情意、技能分析，詳如圖 4-2。

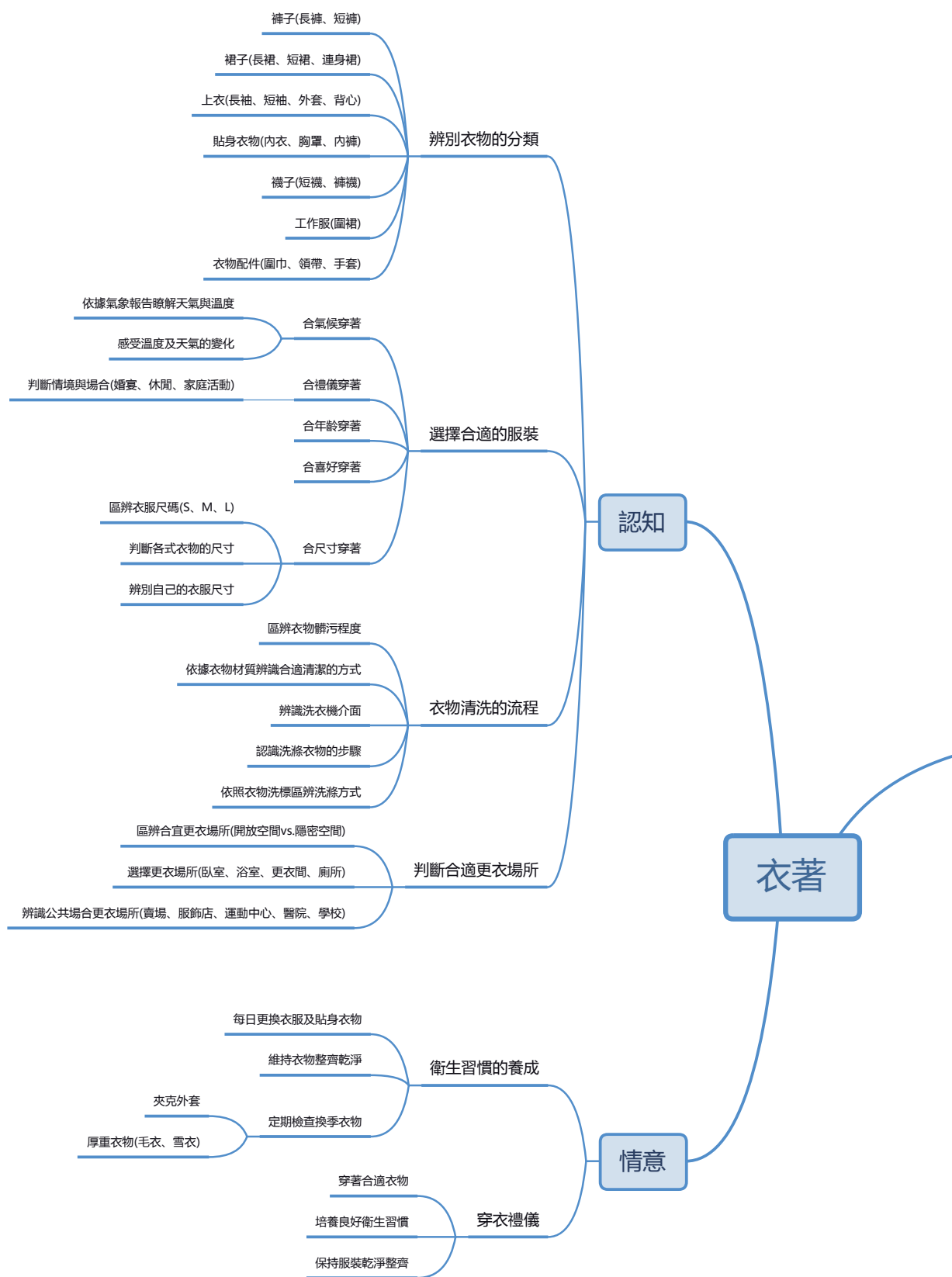
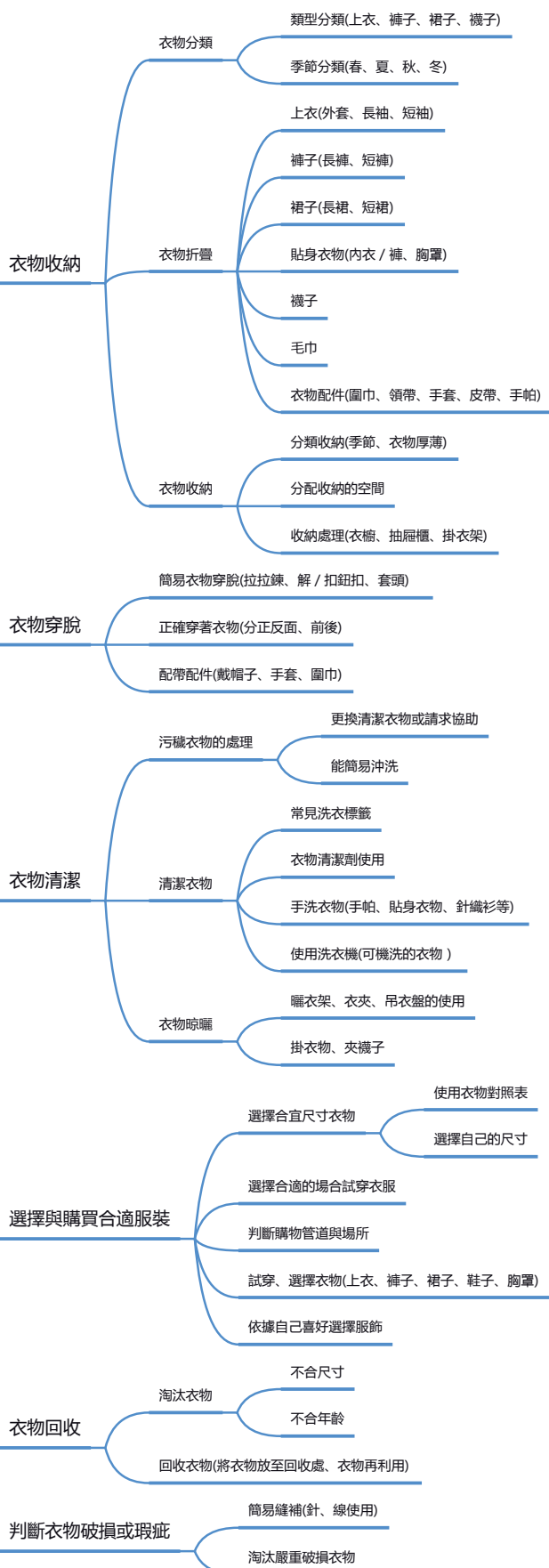


圖 4-2 衣著心智圖

技能





(二) 衣著



(二) 衣著：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
自我照顧	衣著	初階	我會自己穿衣服	張滢文	p.92
			選擇合適的衣著	張滢文、魏秀芬	p.94
			衣物收納達人 *	張滢文、魏秀芬	p.96
			我是衣服小偵探	張滢文	p.98
		進階	選購衣物大挑戰	張滢文	p.100
			服裝儀容好形象	張滢文	p.102
			洗衣小尖兵	張滢文、魏秀芬	p.104
			小小裁縫師	張滢文	p.106

衣著：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
衣著	衣物收納達人 *	張滢文	p.108



教學單元：我會自己穿衣服

學習表現	特生 1-sP-7 表達穿著衣物的不適感並請求更換。 特生 1-sP-9 選擇適當場所並完成衣物穿脫與更換。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 B-sP-1 衣物穿脫技巧。 特生 B-sP-2 衣物的認識。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	在適當的時間與場合，依照衣物的性質穿脫衣物，或請他人協助更換。
學習活動 (參考)	- 說明穿著衣服的重要性，引導討論什麼時間會需要換衣服，例如：洗澡前後、出門前、衣服濕了或髒了、天氣熱或天氣冷、運動前後等，以及知道何時換衣服與能自己穿脫衣服的重要性（良好服裝儀容、保護身體、維持整潔）。 - 介紹常見衣物的種類（如：T 恤、襯衫、拉鍊外套、褲子等），讓學生分辨常見衣物種類和正反面，再使用實際衣物讓學生練習。 - 指導學生穿著 T 恤，先檢查正反面可藉由縫合線、領口形狀、衣領形狀和標籤位置判斷，讓學生能照鏡子自我評估是否穿著正確。 - 指導學生穿著襯衫，先練習解開鈕釦，再練習穿上襯衫後對齊扣上鈕釦，互相檢查是否每一個鈕釦皆有扣上且配對正確，著裝後要注意自己的衣領有沒有翻好。若低組學生無法扣鈕釦，則讓學生練習獨立穿脫長短袖的 T 恤上衣，或練習獨立穿上襯衫即可（不扣鈕釦）。 - 學生觀察需要拉鍊的衣物，如運動外套、褲子等，讓學生分辨開口拉鍊與閉口拉鍊，先練習拉閉口拉鍊（褲子），再練習拉開口拉鍊（外套），精熟後讓學生看著鏡子整齊穿上外套並拉上拉鍊。 - 指導學生穿著褲子，區辨褲子正反面，可藉由口袋形狀和標籤位置判斷，讓學生練習區辨褲子的正反面，並練習拉鍊褲子的穿法，再自己檢查是否穿著整齊。 - 低組學生若無法拉拉鍊或扣釦子，則練習獨立穿著鬆緊帶褲子。穿著褲子時，讓學生先練習坐著穿脫，指導學生鬆緊帶褲子的穿法「抓兩邊褲頭→腳伸褲管→拉至腰際」，由自己或同學協助檢查是否穿著整齊。 - 說明穿脫衣物時，應到隱密的地方（如廁所、房間、更衣室）並且確認鎖上門窗、拉上窗簾後再更換衣服；讓學生練習如何分辨正確的更衣場所，並執行更衣前的安全隱私確認。 - 教導各種會需要穿脫衣服的情境，例如：洗澡、運動後、衣服有髒汙等，低組學生可練習想更換衣服時（如試穿衣服、弄髒衣服、天氣太熱等），可以如何告知他人自己的需求，讓每位學生依照指導語練習告知或求助。 - 透過穿脫衣物親師檢核表，讓家長能在家中檢核學生是否能正確穿脫衣物，以及在適當的時間換衣服或是增減衣物，或適當請他人協助，配合穿脫衣物。 ※ 注意事項 - 顧及學生隱私，在練習穿衣服時，不脫原本的衣服，可直接把試穿衣服套在身上，練習穿著褲子時，先交代家長讓學生穿著安全褲。 - 考量教室的氣溫是否太熱，以避免學生在穿脫衣物時，因天氣燥熱而感到不適。

學習評量 (參考)	1. 低組學生無穿脫衣服的能力，以伸出肢體，配合協助者穿衣為目標。 2. 中組學生能穿脫衣物，但不會扣鈕釦的學生，以能自行穿上 T 恤上衣、鬆緊帶衣褲及拉鍊外套等為主。 3. 高組學生可獨立穿著上衣、外套，或配件（如皮帶、帽子、圍巾）搭配。 4. 能在適當的情境、時間與地點主動穿脫衣物或請求他人協助。
--------------	--

教學單元：我會自己穿衣服

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 分辨衣服正反面。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 穿脫 T 恤上衣。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 正確配對衣服的鈕釦。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 整齊穿著襯衫（包括翻好衣領）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 拉拉鍊－開口拉鍊（外套）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 依據情境分辨衣物穿脫。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 能主動在適當情境更換衣服。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 辨識穿脫衣服的地點。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

Cocklico, M. (2020)。我會自己穿衣服（林靈譯）。世一。（原著出版於 2019 年）

王憶菁 (2010)。穿穿脫脫自己來－日常生活的穿衣訓練。PSN 專刊，9。

http://www.bestkid.com.tw/changgeng/parent_doc/dress.doc



教學單元：選擇合適的衣著

學習表現	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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 B-sP-2 衣物的認識。 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。
學習目標	依據天氣、場合與自己的尺寸、年齡、喜好，選擇適合的衣著。
學習活動 (參考)	1. 詢問學生上學、和家人去運動、天氣很冷的時候會穿什麼衣服，引導學生觀察在不同情境下，大家會穿不同的衣著。 2. 依場合介紹衣物可分為居家服與外出服，以學生常見的場合，如家裡、學校、運動場、逛街、工作等地方，以圖例介紹應該穿什麼樣的衣服，讓學生練習分辨其中的差異，以及選擇此服裝的原因。 3. 依季節詢問學生冬天和夏天時穿著的制服會有什麼改變，引導學生分辨冬天與夏天會穿著的衣服，並且能透過氣象預報判斷氣溫與天氣，選擇合適的衣物，依據天氣變化選擇保暖度或涼爽的衣服。 4. 依天氣提供各種不同的衣著圖卡，或實際的衣物，讓學生分辨「天氣熱」、「天氣冷」和「雨天」的時候，會穿著什麼衣服（長／短袖、長／短褲、外套等）及配飾（圍巾、雨衣、帽子等），讓學生能反覆練習選擇及配對。 5. 依尺寸介紹衣物的大小分為「S、M、L、XL」，並用圖示區分符號代表的大小，尺寸可以在衣物標籤看到，讓每位學生互相看對方制服的大小，或實際試穿測量衣物尺寸，並和同學討論自己服裝尺寸，練習從教師提供的衣物尺寸中，選擇適合自己尺寸的衣物。 6. 使用青少年服飾店的目錄，讓學生瞭解一般的同儕會選擇的服裝搭配，學生輪流發表自己喜歡的穿搭，並與同學分享自己為什麼喜歡，可能會在什麼天氣、情境穿，說明每個人都可以選擇適合自己的衣物穿搭。 7. 小組討論使用學習單，讓學生判斷不同的情境下，應該選擇什麼樣子的穿搭，或在學校活動時，學生是否能選出適合場合，穿著合宜的衣物。 8. 提供家長檢核表，協助檢核學生平時外出時，是否能自己選擇合適的衣物。 ※ 注意事項 1. 可結合綜合活動、數學、社會或自然科學領域進行。 2. 除有生理、健康需求的功能考量，須注意穿著禮儀，切勿奇裝異服引人側目。 3. 以不同環境場所空間的變化，引導學生思考因應室內溫度或環境選擇合適衣服。 4. 提醒學生衣物的尺寸會隨身材或衣服版型而有變化，要試穿衣物後才能選擇正確尺寸，並確認學生能辨別尺寸符號的含意，且能感受衣服是否合身。
學習評量 (參考)	1. 透過圖片區辨或指認不同類型的衣物，如：居家服、外出服、宴會服、體育服等。 2. 課堂模擬情境，正確配對合適的衣物，說出在生活中依據外出目的選擇合適衣物。 3. 提供選擇合適的衣著檢核表，透過試穿或判斷物尺碼，選擇合適尺寸的衣物。

教學單元：選擇合適的衣著

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 區辨居家服及外出服。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 依據不同場合選擇衣著。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 區辨長／短褲與長／短袖。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 依據不同的天氣選擇衣著。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 選擇與自己身材合適的衣物尺寸。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 試穿衣服後能檢核是否合適。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 選擇符合年紀的衣著。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 辨識穿脫衣服的地點。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

黃淑敏（2012）。特殊需求領域生活管理教材。中原大學特殊教育學系特殊教育中心。

松卡（2019）。丹丹愛學習繪本系列套書：我會穿衣服。禾流文創。

London, J.（2020）。蛙弟穿衣服（張淑瓊譯）。拾光。（原著出版於1992年）

蕭文欽、陳湘芬（2012）。特教教材資料庫－我會穿衣服。教育部國民及學前教育署優質特教平台。

<https://sencir.spc.ntnu.edu.tw/GoWeb/include/index.php?Page=6-5&news03=295>



教學單元：衣物收納達人

學習表現	特生 1-sP-11 分類衣物並收納保管。 特生 1-sA-7 整理及收納個人衣物。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	特生 B-sP-2 衣物的認識。 特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。
學習目標	依據衣物的性質進行分類，將衣物摺疊整齊，並按季節、衣物種類分開收納。
學習活動 (參考)	- 說明摺疊衣物可以讓我們比較方便拿取衣服、方便收納、保持清潔等。詢問學生在家裡都是誰在摺疊衣物，分享自身或家人摺疊衣物的經驗。討論平常會需要摺疊哪些衣物（如襪子、上衣、褲子、毛巾等） - 準備二組衣物，一組摺疊後整齊擺放，一組未摺疊隨意堆放，引導學生觀察比較，喜歡哪組衣物的整理方式，並解釋摺疊衣物後整齊擺放的好處（能維持整潔、方便拿取等）。 - 討論什麼時候會需要摺疊衣物，如：在學校換衣服後、衣服清洗晾曬後、整理行李時等，並說明在家要把衣服收進衣櫃前，需要先注意哪些事？如：檢查衣服是否有髒汙、檢查衣服是否有破損，以及衣櫃是否乾淨不潮溼。 - 教導摺毛巾的方法，再引導學生練習將毛巾攤平後，對摺再對摺，撫平皺褶，並整齊疊好，收納至箱子。 - 教導學生短袖及長袖衣物（包括外套）的摺疊法，摺疊原則：檢查衣物清潔、衣物翻到正面、攤平後整理衣服（拉拉鍊、扣釦子、翻衣領）、鋪平後摺疊、撫平皺褶；常見摺疊步驟為「將衣物翻到正面攤平→左右對摺→袖子內摺→上下對摺」，讓學生練習短袖衣物後，再練習長袖衣物，分別整齊疊好至不同衣物的收納盒中。 - 教導學生短褲及長褲的摺疊，摺疊原則：檢查衣物清潔、把褲子翻到正面、攤平後整理衣服（拉拉鍊、扣釦子）、鋪平後摺疊、撫平皺褶；常見摺疊步驟為「短褲左右對摺；長褲左右對摺後，上下對摺兩次」，先讓學生練習摺疊短褲，再練習摺疊長褲，以能整齊疊好成方型為原則，反覆練習後再將褲子整齊放入衣物收納盒中。 - 教導襪子的摺疊法，先讓學生練習將同顏色及大小的襪子配對，再引導學生練習將襪子翻到正面後摺疊好，再放進收納襪子的整理箱中。 - 引導學生分類不同季節（春夏、秋冬兩類）會穿著的衣物，並示範說明我們在分類衣物時，可以將同一季節的衣物放一起，並將厚重的衣物放下面，輕薄的衣物放上面，讓學生輪流上台練習，讓同學共同檢核或小組交互檢核。 - 提供長／短袖及長／短褲讓學生獨立練習摺疊，再依據春夏、秋冬兩類將衣物分別放入箱子中，精熟練習後再加入內褲、襪子和衣物一同做分類。檢查學生收納時確實做到「厚重衣物放下方」、「衣物分季節放」的原則。 - 透過衣物收納自我檢核表，請家長協助學生練習摺疊家中的衣物，並能將自己衣物按季節分類整齊收納於自己的衣櫃中。

	※ 注意事項 1. 可結合綜合活動領域及職業教育科目相關課程進行教學。 2. 教師可以依據學生能力或喜好使用不同類型的摺疊方式，以上摺疊方法僅供參考。 3. 在教導衣物收納之前，要先確認學生是否能將物品整齊對摺與堆放，且能分辨長短袖、短褲的差異。 4. 基本衣物摺疊學會後的延伸教學，可以加入裙子、洋裝及大衣等。 5. 提醒學生衣物要先確實洗過，且完全晾乾後，才能收納，以免濕氣衣物產生斑點。
學習評量 (參考)	1. 列舉收納衣物前要注意的事項，如：衣服是否有髒汙、衣服是否有破損、衣櫃是否乾淨不潮溼 2. 依照能力分組實際進行摺疊和收納衣物，高組依據檢核表互相評分，教師複查，中低組則在教師或高組同學的協助下完成檢核。 3. 在家中能協助家人一起摺疊收納衣物，由家長檢核摺疊表現，並拍照回傳。

教學單元：衣物收納達人

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 整齊摺疊毛巾。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 配對摺疊襪子。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 分辨衣褲正反面。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 摺疊前檢查衣物清潔。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 摺疊衣褲前會先攤平整理（拉拉鍊、扣釦子）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 整齊摺疊上衣（長／短袖、外套）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 整齊摺疊褲子（長／短褲）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 能將衣物整齊收納至收納箱	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

黃淑敏（2012）。特殊需求領域生活管理教材。中原大學特殊教育學系特殊教育中心。

全美敬、李海丁（2020）。衣服，怎麼穿才好呢？（林玗潔譯）。小魯文化。（原著出版於 2019 年）

學習吧（2019 年 8 月 23 日）。國中 _ 綜合 _ 收納大智慧【翰林出版 _ 七上 _ 主題七 衣 Q 魔法師】。翰林出版社。
https://youtu.be/_liIXpApKEQ



教學單元：我是衣服小偵探

學習表現	特生 1-sP-8 維持衣著整潔，並每日換洗貼身衣物。 特生 1-sP-11 分類衣物並收納保管。 特生 1-sA-8 檢查衣物破損情形並加以處理。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 B-sP-2 衣物的認識。 特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。 特生 B-sA-2 服裝禮儀。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	衣物要維持整潔乾淨，能隨時檢查衣物髒污及破損的情形，並能辨識衣物破污處理的方法，維持整潔的服裝儀容。
學習活動 (參考)	- 說明衣服上的小細節會影響整體服裝外觀的整潔與給人的觀感，引導學生觀察外觀整潔衣物圖卡，與破損、髒污（染色、泛黃、發霉、油漬或可清除的污漬）、缺鈕釦、缺暗扣、拉鍊損壞、脫線、縮水或有皺褶的衣物圖卡，讓學生分辨其中的不同並分享這些衣物看起來的感覺，強調保持衣服整潔的重要性。 - 詢問學生在什麼情況下衣服可能有破污，可以呈現不同情境來提示（例如：吃飯時餐點弄髒衣服、跌倒將衣服弄破等）。 - 提示在清潔衣物或收納衣物之前，要先檢查，挑出有破污的衣物，師生一起討論衣物破污的處理方法，舉例如下： - 髒污→清洗。 - 衣物破損、缺鈕釦→縫補。 - 脫線→修剪與縫補。 - 皺褶→熨燙。 - 發霉→浸泡稀釋漂白水。 - 提醒學生若衣物嚴重破污就不再穿著，會影響服裝禮儀，但是可以將衣物再利用，如：製作布偶、環保袋等。 - 以實物或圖片讓學生判斷衣物破污的狀況，洗前檢查，頑強污漬／破損／鈕釦脫落等，並註明洗滌前詳細檢查衣物有否破損及頑強污垢，如有破損或鈕釦脫落，必須洗滌前進行修補程序，讓學生分辨破污處理的方式。 - 以破污的衣物讓學生判斷衣物哪邊需要清洗或處理，可以讓學生實際練習檢查與清潔，低組學生可以先從練習檢查手帕、毛巾髒污處，並練習清洗。 - 提供衣物清潔檢核表，請家長檢核學生在家是否能檢查衣服自己是否破損或髒污，並進行後續處理或尋求他人協助。 ※ 注意事項 - 可結合綜合活動領域及職業教育科目相關課程進行教學。 - 對於無法判斷複雜破污的學生，先以找出衣物上有髒污的位置為主。 - 學生對衣物複雜破污不會處理的部分，須詢問家長或教師採用合宜的處理方式。 - 本課程可以結合職業教育科目及綜合活動領域，如讓學生練習檢查圍裙的髒污，並清潔圍裙。 - 提醒學生皺褶熨燙及發霉漂白為較危險的操作，應尋求他人的協助。

學習評量 (參考)	1. 透過小組討論，判斷衣服髒汙破損的處理方法。 2. 實作練習：分擔清潔衣物的家事，由家長檢核學生在家處理衣物破汙的表現。
--------------	---

教學單元：我是衣服小偵探

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 區辨乾淨衣物與破汙衣物。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 找出衣物髒汙的地方。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 找出衣物破損的地方。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 判斷衣物破汙的處理方法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 提出協助處理衣物破汙的需求。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 協助家人檢查衣物破汙。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

黃淑敏（2012）。特殊需求領域生活管理教材。中原大學特殊教育學系特殊教育中心。



教學單元：選購衣物大挑戰

學習表現	特生 1-sP-9 選擇適當場所並完成衣物穿脫與更換。 特生 1-sA-5 選購適合自己的衣物。 特生 3-sP-4 認識消費場所及完成消費行為。 特生 3-sP-5 遵守公共場所及設施的使用規範。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 B-sA-1 衣物選購。 特生 K-sP-3 社區活動的參與。 特生 K-sP-5 購物的流程與技巧。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	遵守購衣的消費場所的規範，在購買衣物時，能選擇及決定適合自己的衣物。
學習活動 (參考)	1. 說明在購買衣物時，能選擇自己適合的衣物或喜好的衣物之重要性與好處，請學生分享他們的衣服是由他人購買還是自己挑選，和分享購買衣物的經驗。 2. 引導學生辨別購買衣物時可以到哪些場所購買，如：百貨公司、服飾店、大賣場。 3. 提示購買衣物的流程：依照性別、年齡、喜好選擇款式→選擇尺寸→判別預算→試穿衣物→檢查→櫃台結帳。 4. 列出選購衣物的指標：尺寸、喜好、符合年齡／性別等，並告訴學生在購買衣物時，還需考量衣物的價格，而尺寸、價格及材質的資訊皆可在衣服標籤上找到。 5. 使用各種不同的衣服標籤，讓學生練習找衣服的尺寸、價格，再模擬情境，讓學生依據現有的條件（身材、預算）來選擇自己可以購買的衣服。 6. 提示購衣前試穿衣服的好處：瞭解衣服適不適合自己，確認是否合身、舒適，試穿前必須詢問店員是否可以試穿，且需要到更衣間試穿。 7. 呈現各種不同的更衣間標誌，讓學生分辨正確的更衣間標誌，並練習如何詢問店員更衣間的去處。 8. 說明在更衣間試衣的程序及注意事項，如鎖門後才更衣、保持衣服的清潔、試穿完後換回自己的衣服，不需要的衣服放回原位或交給店員等，呈現正反例情境狀況，讓學生分辨正確的試衣行為。 9. 提示購買前檢查衣物的原則，如：確認尺寸／款式／價格、檢查衣物是否有髒污破損、評估自己的預算、評估實際購買需求；提供不同的模擬情境，讓學生練習如何檢查衣物及評估自己的購買能力、需求。 10. 說明購衣後結帳的狀況，呈現各種不同的結帳櫃台讓學生分辨櫃台的標誌或特色，示範結帳的方法，並讓學生模擬情境練習結帳，可利用店員常見會詢問的內容讓學生做最後確認，如：衣服的顏色和尺寸確認過了嗎？衣物 7 天內若要退換不可以剪掉標籤等。 11. 提供購物的模擬情境練習，由同學及教師共同檢核每位學生的是否能評估自己的需求與能力選購合適的衣服。 12. 請家長陪同學生至購物平台或是實體服裝店試穿或購買衣服，並拍照記錄，返校分享，和同學及師長購同評估學生是否能選擇合適的衣服。

	※ 注意事項： 1. 本單元宜在「衣物穿著」、「選擇合適尺寸的衣著」、「檢查破污」的課程之後教學。 2. 模擬情境時，提醒學生在選擇衣服時避免將衣服隨意丟放，會導致衣服弄髒；試穿衣服時，發現尺寸不適合也不能硬穿，以免衣服破損。 3. 告訴學生在選購衣服的過程中，不可以將衣服標籤剪掉或扯破，否則視同購買。 4. 提醒家長本單元重點在檢核學生是否能選擇自己適合的衣物，並練習試穿即可，不一定要購買。
學習評量 (參考)	1. 透過學習單選擇合適的購衣場所、試穿場所及辨識衣物的尺寸與價格。 2. 透過模擬情境，正確選購合適的衣物（符合自己尺寸與喜好）。 3. 能在購物平台或實體服裝店試穿或購買衣服，由家長檢核，並拍照回傳。

教學單元：選購衣物大挑戰

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列舉兩種購衣需考量的指標。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 選擇自己喜歡的衣物。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 選擇符合年紀的衣物。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 辨識合適尺寸的衣物。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 辨識合適的試衣空間。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 從衣物標籤找到衣物價錢。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 購衣前會檢查衣物（尺寸、顏色、破損）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

Dodds, D. A. (2003)。壺家的新衣服（劉清彥譯）。和英。（原著出版於 2002 年）
 全美敬、李海丁（2020）。衣服，怎麼穿才好呢？（林玗潔譯）。小魯文化。（原著出版於 2019 年）



教學單元：服裝儀容好形象

學習表現	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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 B-sP-2 衣物的認識。 特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。 特生 B-sA-2 服裝禮儀。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。
學習目標	保持衣著的乾淨整齊，並能依據不同條件選擇合適的衣著，展現服裝禮儀。
學習活動 (參考)	- 說明穿著乾淨整齊、合適的服裝，不僅自己覺得舒服，對他人也是有禮貌的表現，呈現衣著整齊／不整齊、乾淨／不乾淨、破損／無破損的圖片，詢問學生哪一種著裝讓人看起來比較舒服。 - 介紹衣著禮儀的重要性： (1) 衣服保持乾淨，經常換洗。如：有破污要立即處理、內褲每天換洗、易流汗的天氣多準備衣物替換。 (2) 穿著合宜的衣服。如：衣著要配合場合、情境、年齡、天氣、尺寸。 (3) 保持衣服整齊。如：上衣塞入裙、褲時，隨時注意拉平，並留意領子、拉鍊、釦子穿好後，要照鏡子檢查是否有不整齊的地方。 (4) 衣服較單薄時，要穿著襯衣、襯裙。 (5) 更衣要在私密空間。 - 學生檢查自己的服裝是否整齊，同學互相檢核；接著提供幾件衣服讓學生示範將衣著穿整齊，再照鏡子自我檢查。 - 使用學習單讓學生配對不同情境、場合下，應穿著的衣服。如：在正式場合中的衣著服飾，並請學生觀察與一般外出衣物的不同（以此類推其他情境），使用圖片與情境舉例，讓學生依據原則分辨正確的服裝禮儀。 - 提示服儀整潔是一種表達禮貌的行為規範，在穿著、服裝、儀容打扮合宜，都是會給人良好的印象。反之，別人看到時會覺得不舒服或產生某些不好的想法。 - 提供服裝儀容檢核表，讓學生每天著裝後，能自我管理隨時保持衣著乾淨、整齊。 ※ 注意事項 1. 在指導依場合選擇衣著時，需多舉例社會中既定成俗的規範，如正式宴會要穿禮服，參加喪禮則要穿著素色服裝，不要穿睡衣或拖鞋進出公共場所等。 2. 在指導本課前，應先指導學生判斷「合適的衣著」。 3. 讓學生培養著裝後，照鏡子檢查的習慣，加強自我檢核能力。
學習評量 (參考)	1. 透過學習單配對不同場合與情境下適合穿著的衣服。 2. 透過服裝禮儀的正反例圖片，小組討論合宜的服裝穿著禮儀。 3. 利用服裝儀容檢核表（家長或教師版），檢核學生每天服裝儀容是否能整齊清潔。

教學單元：服裝儀容好形象

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 發現衣服有破污會立即處理。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 大量流汗時會更換備用衣物。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 可以保持服裝的整潔。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 依據情境配對合適的衣物。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 檢查鈕釦正確配對。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 檢查褲子拉鍊是否拉好。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 檢查衣領是否翻好。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 著裝完畢後，會自己照鏡子檢查服裝儀容。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

- 黃淑敏（2012）。特殊需求領域生活管理教材。中原大學特殊教育學系特殊教育中心。
- 全美敬、李海丁（2020）。衣服，怎麼穿才好呢？（林玕潔譯）。小魯文化。（原著出版於 2019 年）
- 楊麗珮、周嘉政（2010）。幸福衣櫃：男女必學超實用穿搭術。旗林文化。



教學單元：洗衣小尖兵

學習表現	特生 1-sP-8 維持衣著整潔，並每日換洗貼身衣物。 特生 1-sA-6 使用適當方式洗濯及晾曬衣物。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	選擇手洗衣物所需的工具及清潔劑，依照洗衣標籤進行洗滌方式及衣物晾曬。
學習活動 (參考)	1. 提供乾淨和髒汙衣物的圖片，區辨需要洗滌的衣物，請學生分享家中衣物清潔由誰處理，說明家人洗滌衣服的辛苦及自身洗衣的經驗，提示學生可協助家事分工，教師介紹清潔衣物常見的方式，並說明衣物清潔及收納的重要性。 2. 透過衣物標籤介紹常見衣物清潔的方式：手洗、洗衣機清洗及乾洗等，認識衣物標籤圖形符號所代表的意義。讓學生能找出衣服的洗衣標籤位置，區辨衣物標籤的洗滌符號標示，引導學生利用洗衣標籤做洗衣前的衣物分類。 3. 介紹常見衣物清潔劑，說明其用途及用法，讓學生能辨識哪些是手洗清潔劑或者是洗衣機專用清潔劑，並說明清潔劑的使用安全。 4. 說明洗滌衣物前的分類原則：深淺衣服分開洗、貼身衣物、以及較髒的衣物要分開洗等，並讓學生練習如何做衣物洗滌分類。 5. 說明洗滌衣物前要檢查是否有破汙、把口袋裡的物品取出。 6. 認識常見手洗衣物的用具（中型臉盆、洗衣板、洗衣刷，洗衣手套）及清潔劑用途，示範清洗衣物時，需倒入多少清潔劑，以及手洗衣物的步驟，讓學生先模擬練習後，再給衣物及清潔劑實際操作練習。 7. 介紹常見晾曬衣物的用具（衣夾、衣架、吊衣盤、撐衣桿）及用法，說明常見晾曬衣物的方法，學生使用乾燥衣物練習吊掛晾曬，教師可使用檢核表評量學生表現及記錄修正方式後再進行教學。 8. 講解內衣褲清洗時，注意使用的工具、水溫、清潔劑（貼身衣物手洗精）的選擇，清洗前後的處理，示範洗前準備，浸泡、沖洗及晾曬，學生選擇適合自己可以處理的方式，在學校練習清洗圍裙或運動服，並進行晾曬。 9. 在學校實作練習衣物清洗，如上衣、圍裙及襪子等，手洗後，晾曬要用衣夾固定；教師設計檢核表給學生帶回家，讓家長評估學生在家手洗衣物的狀況。 ※ 注意事項 1. 教導衣物清潔劑種類，需特別留意清潔劑的使用安全，如使用漂白水前需加水稀釋，避免手部皮膚受傷、清潔劑避免碰觸眼睛、口鼻等。 2. 先教導一般晾曬衣物的方法或注意事項（如：將深色衣物反面朝外、陰涼通風處自然晾乾），再教特殊衣物（毛衣、內褲、胸罩）的晾曬方法。 3. 可結合綜合活動領域和職業教育科目練習衣物清潔、晾曬及收納的方式。
學習評量 (參考)	1. 依材料單準備所需要的洗衣工具及清潔劑，使用過程中能注意自身安全。 2. 依據洗衣標籤做洗衣前的分類，並選擇適當及適量的清潔劑後，實際手洗衣物。 3. 實作操練晾曬衣服時，將衣物正確晾掛平整，並能正確使用曬衣夾及曬衣架等。 4. 在家能清洗自己的內衣褲並晾曬，由家長依據檢核表檢核。

教學單元：洗衣小尖兵

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 洗衣服前先檢查（口袋、破汙）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 洗衣服前先分類衣物。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 選擇手洗衣物的工具。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 選擇手洗衣物的清潔劑。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 以適當力道搓揉洗淨衣物。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 將洗完的衣物擰乾。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 將衣服吊掛晾曬。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

📖 參考資料：

全美敬、李海丁（2020）。衣服，怎麼穿才好呢？（林玗潔譯）。小魯文化。（原著出版於 2019 年）

謝依臻（無日期）。臺南市民德國中特殊教育學生教學方案活動示例。臺南市學習資源網。

<https://tinyurl.com/yz6yrap5>

學習吧（2019 年 8 月 21 日）。國中 _ 綜合 _ 洗衣大作戰【翰林出版 _ 七上 _ 主題七 衣 Q 魔法師】。翰林出版社。

<https://youtu.be/gLSVzBVGUP0>



教學單元：小小裁縫師

學習表現	特生 1-sA-8 檢查衣物破損情形並加以處理。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 B-sA-2 服裝禮儀。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	平時穿衣要自我檢查衣物是否有破損或髒汙的情形；必要時，應進行簡易的縫補。
學習活動 (參考)	1. 學生討論 2-3 種不同衣物的穿著樣態給人的觀感，用投影片呈現有完整衣物與破損衣物，分享平時若衣物破損，家人通常會如何處理。 2. 提供衣物讓學生看不同的衣物破損情形，判斷哪些衣物需要做修補或淘汰。 3. 介紹縫補衣服會用到的縫紉用具，讓學生練習穿線與打結。 4. 展示平針縫成品，向學生介紹簡易縫法的名稱。發下有打洞的不織布或厚紙板（上方標記數字）、毛線、塑膠針給學生。按照數字順序，示範完整的平針縫法，之後再分解動作讓學生跟著操作。 5. 提供有各種均等間隔記號的布料與一般針線，帶領學生練習穿線、打結與平針縫。低組學生可繼續用打洞不織布、厚紙板練習。 6. 通過「做有記號布料平針縫」的學生，可以進階使用家中帶來需要縫補的舊衣物練習平針縫，由教師進行個別指導。其他學生繼續練習「有打洞不織布平針縫」或「做有間隔記號布料平針縫」。 7. 觀賞討論縫製鈕釦影片，然後教師發下針線、剪刀、布料（上面畫有大小鈕釦的輪廓）及二孔大鈕釦，請學生先穿好針線，教師帶領學生先將符合輪廓的大鈕釦對齊放在布料上，針線由一洞穿入另一洞，至少二針後打結剪掉。 8. 學生熟習針法後，可實際練習制服鈕釦的縫補，教師協助學生將鈕釦與孔洞位置做記號正確定位，學生開始練習。 9. 提示修補個人衣物，還可以發揮創意用徽章或補丁來掩飾衣服上的小洞或頑強污漬，也可以去探索自己最喜歡的縫補方式。 ※ 注意事項 1. 中低組學生可以先以塑膠軟針及洞洞板或打洞的不織布來練習。 2. 先要求下針的方位正確，再要求整齊。學生熟悉縫法後，可延伸設計不同形狀的線段（例如三角形、方形的邊框）進行練習，或練習更進階的縫法（回針縫等）。 3. 學生進行簡易縫紉時，將破損衣物縫牢、針距恰當，且能注意自己和他人的安全。 4. 運用既有的材料來縫補個人衣物，如舊圍巾或是從裙子截下的額外布料發揮創作。 5. 可結合綜合活動、藝術領域練習各項縫法、縫製娃娃、手提袋等。
學習評量 (參考)	1. 實作練習：低組學生若無法使用針線，可以先用洞洞板穿線、穿洞、打結為訓練主軸；高組學生可以再增加四孔鈕釦、回針縫、斜針縫等技法。 2. 使用檢核表檢核學生是否能自行準備工具，完成縫補工作，無法縫補的學生可以練習項他人尋求協助，替協助者準備工具。

教學單元：小小裁縫師

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 檢查衣服破損的位置。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 有禮貌地尋求他人協助縫補。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 能自行穿線後打結。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 能自行依據視覺提示以平針縫縫補。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 能自行收針打結。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 實作縫鈕釦（二洞、四洞）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 縫補時，注意自己與他人的安全。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

📖 參考資料：

Klinting, L (2009)。小布縫圍裙 (邱孟嫻譯)。企鵝圖書有限公司。(原著出版於 1996 年)

全美敬、李海丁 (2020)。衣服，怎麼穿才好呢？(林玗潔譯)。小魯文化。(原著出版於 2019 年)

信誼基金會 (2018 年 5 月 22 日)。我畫、我縫、我的小布偶 (縫工基礎篇)。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=Lb-dJKR59uI>

學習吧 (2016 年 8 月 25 日)。國中 _ 綜合 _ 巧手大改造【翰林出版 _ 七上 _ 主題七 衣 Q 魔法師】。翰林出版社。

<https://youtu.be/qqHeaPh9qow>



衣物收納達人教學活動示例

設計者	張靜文	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域－生活管理	教學單元	衣物收納達人
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	1. 認識衣物配對與收納方式。 2. 熟練摺疊不同類型衣物的方法。 3. 按照季節和衣物類型分類。 4. 進行衣物整齊收納工作。		
節次安排	1. 摺疊收納前分辨衣物的整潔，學習摺疊不同大小的毛巾。 2. 摺疊上衣與褲子。 3. 摺疊外套與襪子。 4. 依據分類收納原則綜合練習。		
學習表現	特生 1-sP-11 分類衣物並收納保管。 特生 1-sA-7 整理及收納個人衣物。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。		
學習內容	特生 B-sP-2 衣物的認識。 特生 B-sP-3 衣物的清潔與收納。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。		
學習目標	依據衣物的性質進行分類，將衣物摺疊整齊，並按季節、衣物種類分開收納。		
學習活動	一、基礎摺疊 (一) 認識整齊摺疊衣物的好處。 (二) 摺疊收納前檢核衣物整潔。 (三) 整齊摺疊毛巾。 二、摺疊衣服 (一) 整齊摺疊短袖、長袖衣服。 (二) 整齊摺疊短褲、長褲。 (三) 摺疊平整放入衣櫃。 三、收納外套與襪子 (一) 整齊摺疊與晾掛外套。 (二) 整齊摺疊與收納襪子。 四、分類收納 (一) 按照季節分類收納。 (二) 按照季節及其他個人喜好（如花色、使用頻率等）收納。		

學習評量	1. 分辨不同類型衣物的摺疊方法。 2. 分辨衣物摺疊收納前的整潔。 3. 將衣物整齊摺疊。 4. 依照衣物性質分類裝箱。 5. 養成將衣物整理收納整齊的習慣。
------	--

教學活動	時間	教學資源	評量方式
第一節 基礎摺疊 一、引起動機 1-1 教師詢問學生在家裡都是誰在摺衣服，分享自身或家人摺衣服的經驗。討論平常會需要摺哪些衣物（如襪子、上衣、褲子、毛巾等）。 1-2 準備二組衣物，一組是整齊摺疊，一組是隨意堆放，引導學生觀察比較兩組衣物不同的部分和觀感，詢問學生喜歡哪一組衣物擺放方式，家裡都怎麼收納衣服。 二、發展活動 1-3 說明摺衣服的好處（能維持整潔、方便拿取等），以及不折疊衣服可能會造成的問題（不好找衣服、衣服容易髒）。 1-4 討論什麼時候會需要摺疊衣物，如：在學校換衣服後、衣服清洗晾曬後、整理行李時等。 1-5 說明在家要把衣服收進衣櫃前要先注意事項，如：檢查衣服是否有髒汙、檢查衣服是否有破損以及衣櫃是否乾淨。 1-6 教師示範摺毛巾的方法，先檢查毛巾是否有髒汙，整齊摺疊後裝箱，並引導學生每人練習摺三條毛巾，每條攤平後，對摺再對摺，疊好裝箱。 1-7 教師示範折不同大小毛巾的方法，例如大浴巾、小手帕，說明折毛巾的原則皆為先檢查是否有髒汙，撫平後摺疊至合適收納的大小，並引導學生練習折不同大小的毛巾。 三、綜合活動 1-8 分兩至人一組，互相評估同學動作是否確實。 1-9 教師檢核學生表現，預告下節內容。	2 分鐘 5 分鐘 3 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘 10 分鐘	衣物、毛巾、箱子（或收納盒）	□頭回答 實作評量



教學活動	時間	教學資源	評量方式
第二節 摺疊衣服 一、引起動機 2-1 引導學生思考平時會穿哪些衣服，並出示長袖、短袖、長褲、短褲。 2-2 讓學生練習分辨長／短袖、長／短褲。 二、發展活動 2-3 示範摺疊步驟：檢查衣物清潔、衣物翻到正面、攤平後整理衣服（拉拉鍊、扣釦子、翻衣領）、鋪平後摺疊、撫平皺褶。 2-4 教導短袖衣物及長袖衣物的常見摺疊法「左右對摺→袖子內摺→上下對摺」。 2-5 練習摺疊短袖衣物後，再練習長袖衣物，分別整齊疊好放入箱中。 2-6 教導學生短褲及長褲的常見摺疊法「短褲左右對摺；長褲左右對摺後，上下對摺兩次」。 2-7 練習摺短褲後，再練習摺長褲，以能整齊疊好呈方型為原則，反覆練習後再將褲子整齊放入箱子中。 三、綜合活動 2-8 每位學生輪流示範短／長袖、短／長褲摺疊技法，並整齊摺疊放入箱中，教師依學生程度訂定個別化評量標準。 2-9 各步驟確實完成後，教師在檢核表上評量學習表現。	2 分鐘 3 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘	長褲、短褲、 長袖、短袖、 箱子（或收納盒）	□頭回答 實作評量
第三節 外套與襪子的收納 一、引起動機 3-1 複習上節課的內容，詢問學生平時外套會不會每一天都清洗，說明外套相較衣服比較不會頻繁的清洗，因此不會立刻收納入箱，且部分外套厚重，不適合裝箱收納。 3-2 問學生每天穿的襪子是否一樣，說明襪子是容易髒、需要每天清洗的衣物。 二、發展活動 3-3 說明與示範外套收納的方法，如果外套未洗暫時收納，可以用晾掛的方式，如果已經清洗完畢，可以用衣套包裹後用衣架掛起來或是摺疊收納。 3-4 說明襪子的收納需要先將相同顏色和大小的襪子配對，翻到正面後再摺疊收納，並介紹襪子常見的收納箱。 3-5 讓學生練習配對相同大小和顏色的襪子，並將襪子翻到正面對齊摺疊。 三、綜合活動 3-6 讓學生練習晾掛自己的制服外套，並練習將襪子摺疊收納至收納箱中，同學與教師共同評量，並給予回饋。 3-7 教師總結課程重點，預告下次課程。	3 分鐘 2 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 5 分鐘 15 分鐘	外套、衣架、曬衣架、襪子、箱子（或分隔收納箱）	□頭回答 實作評量

教學活動	時間	教學資源	評量方式
第四節 分類收納 一、引起動機 4-1 詢問學生春夏及秋冬時氣溫的變化，引導學生分類不同季節（春夏、秋冬兩類）會穿著的衣物。 4-2 透過影片討論衣服依照季節分類的好處，並複習收納衣物前要注意的事項。	3 分鐘 7 分鐘		
二、發展活動 4-3 說明常見的衣物分類收納方式，如：依照季節分類、按照使用頻率分類、顏色分類、同類型的衣物分類等，示範將同一季節的衣物放一起，並將厚重衣物放下面，輕薄衣物放上面。 4-4 提供長／短袖及長／短褲讓學生獨立練習摺疊，再依據春夏、秋冬兩類將衣物分別放入箱子中。 4-5 分享與討論除了依照季節分類外，還喜歡用哪一種分法分類，這樣分類有什麼好處，引導學生加上「使用頻率」、「穿著場合」、「花色」等向度納入收納的考量中。	10 分鐘 8 分鐘 5 分鐘	影片、投影片、長褲、短褲、長袖、短袖、箱子（或收納盒）	□頭回答 實作評量
三、綜合活動 4-6 讓學生分享自己收納分類的原則與方法，並輪流操作演練，同學與教師共同評量，並給予回饋。 4-7 總複習單元重點，提供衣物收納自我檢核表，請家長協助學生在家練習摺疊家人的衣物，並能將自己衣物按照原則妥善收納於自己的衣櫃中。	10 分鐘 2 分鐘		



教學評量檢核表

學生姓名：

檢核者：

課程領域：生活管理

檢核內容：將衣物摺疊整齊後分類收納

評量方式：☐操作 ☐紙筆 ☐問答 ☐觀察 ☐指認 ☐其他 日期：____ 月 ____ 日

評量項目	評量標準	備註 (待加強項目、記錄操作表現、 可衍伸學習的內容等)
1. 整齊摺疊毛巾。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
2. 整齊摺疊襪子。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
3. 整齊摺疊長袖、短袖。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
4. 整齊摺疊長褲、短褲。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
5. 整齊摺疊外套。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
6. 能將衣物依照不同的季節分類。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
7. 能將衣物整齊收納至收納箱。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
8. 分辨衣物摺疊收納前是否整潔。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
9. 和家人一起完成衣物摺疊及收納。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	



(三) 個人衛生心智圖：有關個人衛生的認知、情意、技能分析，詳如圖 4-3。

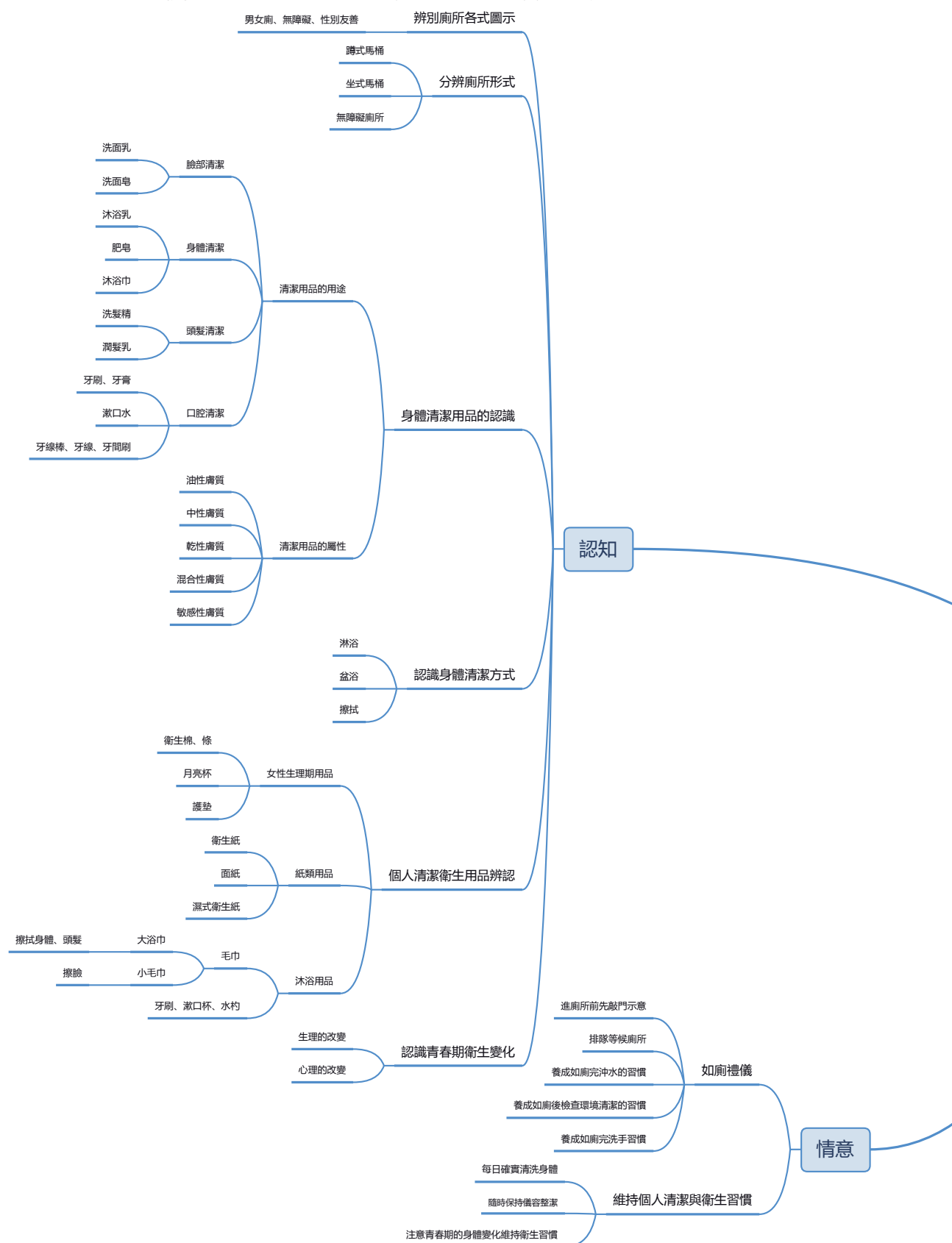
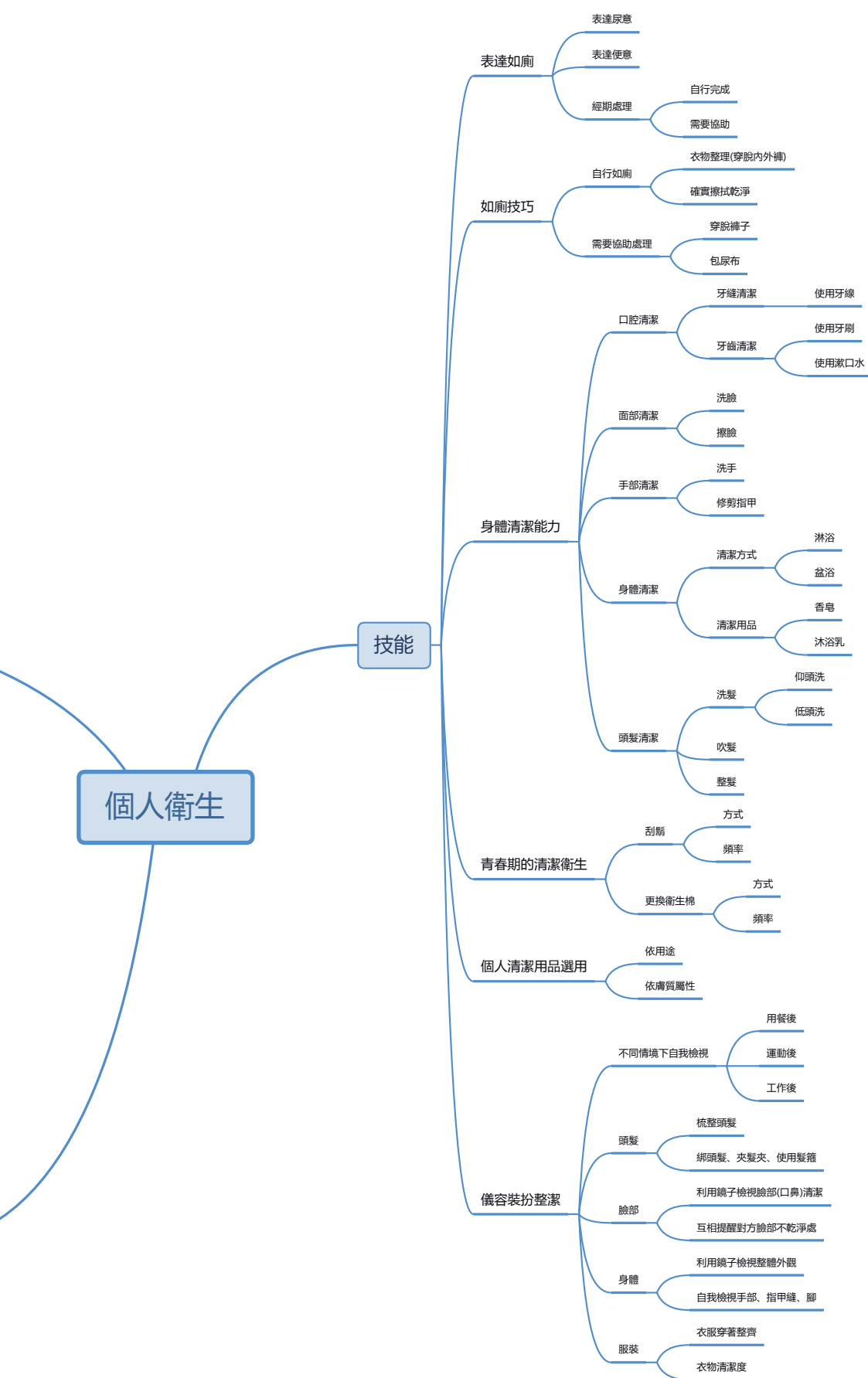


圖 4-3 個人衛生心智圖





(三) 個人衛生



(三) 個人衛生：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
自我照顧	個人衛生	初階	掌握如廁技巧！營造健康生活	楊純怡、魏秀芬	p.118
			走吧！安心放心舒心的上廁所	楊純怡	p.120
			嚕啦啦～我會自己洗身體	胡芸禎、楊純怡	p.122
			臉部清潔與保養	余欣庭、楊純怡	p.124
			洗臉（濕搓按捧擦）	胡芸禎、楊純怡	p.126
			頭髮清潔與髮型認識	胡芸禎、楊純怡	p.128
		進階	刮鬍子	楊純怡、魏秀芬	p.130
			月經的處理 *	楊純怡、魏秀芬	p.132
			我會看膚質選用適合健康的洗臉用品	楊純怡、魏秀芬	p.134
			隨時都要美美帥帥的	楊純怡、魏秀芬	p.136

個人衛生：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
個人衛生	月經的處理－如何使用衛生棉 *	楊純怡、魏秀芬	p.138



教學單元：掌握如廁技巧！營造健康生活

學習表現	特生 1-sP-12 覺察並表達如廁需求，能自行或由他人協助前往廁所。 特生 1-sP-13 依個人需求選擇合適且乾淨的便器。 特生 1-sP-14 精熟如廁技巧，如攜帶衛生紙、穿脫褲子、擦拭、沖水、洗手等。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 C-sP-1 如廁技巧。 特生 C-sP-5 個人清潔。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。
學習目標	掌握覺察如廁技巧的細節與流程，注意如廁的衛生與加強生活技能，遠離細菌。
學習活動 (參考)	1. 詢問學生上廁所要注意的事情，透過網路影片引導出良好的如廁習慣的重要性，每個人每天總要進出廁所很多次，馬桶是每個人生活中密切不可少的夥伴。 2. 討論如廁的時候如果不注重衛生，又缺乏良好的如廁習慣，平時也不常清洗馬桶，造成污垢越積越多，那麼等於每天和細菌、病毒貼身接觸造成健康風險。 3. 觀察如廁的狀況，覺察自己如廁前，手是否有洗乾淨，避免生殖器官髒汙。 4. 學生討論流程，上廁所前是想要上大號還是小號，是否準備足夠的衛生紙張數（預留要擦拭坐式馬桶的張數）；無法獨立完成者，須告知教師或大人要上廁所。 5. 提示進入廁所要將門關上並鎖好（若不會鎖門需結伴同行，另一人幫忙陪同在外面）。 6. 提示使用坐式馬桶先確認坐墊是否乾淨，若不乾淨要先用衛生紙擦拭（學習使用酒精噴灑在衛生紙上擦拭坐墊消毒）。男生使用坐式馬桶上小號時，要掀坐墊。 7. 利用圖片或實際操作提醒使用蹲式馬桶時，要記得往前蹲，褲子要確實脫好，對準再上廁所（蹲式馬桶要確認方向、兩腳站好位置）。 8. 提示使用衛生紙擦拭時，女生由前往後擦，男女生都要確認擦乾淨。（檢視衛生紙擦拭時已沒有髒汙。另外練習對折衛生紙的技巧，可以避免浪費太多衛生紙）。 9. 提示用過的衛生紙要確實丟入垃圾桶（改良後的廁所，可以直接將可溶解的衛生紙丟入馬桶內，此部分可以教學生辨識）。 10. 提示使用後要確實沖水，檢查是否乾淨（認識不同的沖水方式，不要誤按警報）。 11. 提示如廁後要整理衣褲，檢查已穿好（衣褲檢查拉鍊扣子、裙子整理好）再出去，將門輕輕關上，並照鏡子檢視服裝儀容是否整齊清潔。 12. 提示如廁後洗手要使用肥皂、洗手乳。複習洗手的步驟，並要擦乾或烘乾雙手。 13. 指導高組學生刷洗馬桶的方式，讓學生回家檢查自家的馬桶是否乾淨？馬桶是家中最容易藏污納垢的地方，而且是每一個人每天務必要去的場所，學會清洗馬桶及維護廁所清潔衛生，若有髒汙會主動刷洗，養成良好的衛生習慣與生活技能。預告下一單元如廁禮儀說明。 ※ 注意事項 1. 維護廁所清潔衛生可搭配語文、綜合活動領域及職業教育科目等課程進行教學。 2. 可加入認識不同廁所標誌，區辨蹲式坐式馬桶、各式沖水設備。 3. 落實維護清潔衛生環境，在每日上廁所的情境中，若遇到馬桶髒汙要立即刷洗。

學習評量 (參考)	1. 將如廁的流程做成記錄表，讓高組學生可以做記錄並檢討，回饋在聯絡簿上告知家長，落實在生活中。 2. 呈現正確與不正確的如廁過程，讓學生覺察自己如廁前後的習慣是否需要修正。 3. 定期實際觀察學生上廁所的表現，於課堂上一起討論教導。
--------------	---

教學單元：掌握如廁技巧！營造健康生活

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 覺察自己的如廁需求（小號、大號）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 提出需求後，自行或結伴前往廁所。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 準備足夠的衛生紙張數。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 使用坐式馬桶前，確認坐墊乾淨與否。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 具備正確姿勢使用蹲式馬桶。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 如廁時，對折衛生紙並能正確擦拭。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 結束後，使用沖水設備確實沖水。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 如廁前後，有洗手並保持乾淨。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

康軒國小教材（2020年2月6日）。康軒國小生活1上常規動畫－如何上廁所。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=avTMnbaLqKk>

行政院環境保護署（2014年12月16日）。幸福守廁為愛啟程－創新推出有聲公廁電子書。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=4zAFfeCIheE>

行政院環境保護署（無日期）。如廁衛生紙丟馬桶宣導投影片。行政院環境保護署。

http://web.tlhc.ylc.edu.tw/ezfiles/1/1001/attach/88/pta_3796_3919396_63070.ppt



教學單元：走吧！安心放心舒心的上廁所

學習表現	特生 1-sP-14 精熟如廁技巧，如攜帶衛生紙、穿脫褲子、擦拭、沖水、洗手等。 特生 1-sP-15 表現如廁時的禮儀。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 C-sP-2 如廁禮儀。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	具備如廁技巧，並表現良好的如廁禮儀，保持環境衛生，讓下一位使用者放心使用。
學習活動 (參考)	- 延續如廁習慣與衛生教學後，透過實際觀察或是影片討論，如何隨時保持環境衛生，並遵守如廁禮儀，以安心舒適上廁所。 - 探討適宜的如廁禮儀，引導學生要將心比心，共同營造舒適的如廁環境。 - 中低組學生如廁時，需要告知教師或大人要上廁所的時機與方式，教師宜先討論評估學生狀況。平時學生在上課前、課中與外出時皆需要告知，讓大人可以知悉動向，並提供協助（如不會鎖門需結伴同行，另一人幫忙陪同在外面）。 - 演練廁所禮儀：請學生留意人多時需要排隊，進去廁所前，要先輕輕敲門確認無人再進去（裡面的人要敲門回應，或是回答有人）。練習不同力道的關門方式，請同學說出自己的感受及心得，確認同學可以表現輕輕關門的動作。 - 提示除了使用坐式馬桶前要確認坐墊是否乾淨，使用後若有弄髒坐墊需要清潔。若是不慎將廁所地上弄髒，可以利用廁間內的工具（馬桶刷、夾子，或是手上的廁紙）進行清潔。若無法清理時，請學生要通知大人協助處理。 - 詢問學生在廁間看到髒污的衛生紙、或衛生用品的感受為何，讓學生養成習慣，在使用衛生紙擦拭後，要將衛生用品的髒污處包好，再丟到垃圾桶。 - 提示如廁後馬桶要沖水，並檢查是否乾淨，以讓下一位使用者有舒適的環境。 - 提示如廁後需整理衣褲，檢查已穿好再出去，同學應彼此提醒留意。 - 洗手後，要將手擦乾或烘乾，並留意勿因甩水將地面弄濕，而造成溼滑危險。 - 再次提示如廁禮儀，學生能口述並於平時表現合宜的如廁行為，養成良好的個人衛生習慣，並能維持廁所環境的整潔。 ※ 注意事項 - 搭配語文、綜合活動領域、職業教育及社會技巧科目進行教學。 - 搭配生理用品的使用，教導生理期正確使用衛生棉及衛生棉丟棄方式。 - 落實在日常生活上廁所的情境中，可設計流程表供學生或家長檢核。 - 提醒排隊或是上廁所時不要大聲聊天，避免影響他人或是說了不該說的話。 - 提醒如廁前，可先檢查馬桶是否乾淨，以避免使用時髒水濺出需先沖水。如廁後，能確實沖水，並檢查是否有沖洗乾淨。
學習評量 (參考)	- 設計回家作業或是家長檢核表，請學生自我檢核，或由家長檢核。 - 提供實際上廁所會發生的問題情境題，讓學生模擬演練，再給予回饋。 - 觀看圖片，讓學習實際指認正確與不正確的如廁禮儀表現。

教學單元：走吧！安心放心舒心的上廁所

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 如廁時會排隊等待上廁所。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 進廁間前輕輕敲門確認無人使用再進去。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 廁間裡面的人會輕敲回應或是回答「有人」。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 使用前後能維持坐式馬桶坐墊的乾淨。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 使用後的廁間垃圾不落地（依規定丟在指定的區域）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 如廁後能確實沖水，並檢查是否有沖洗乾淨。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 弄髒廁所時會自己清理或是尋求他人協助。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 確認自己的衣物整理好再離開廁所。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
9. 使用廁所或是等待時能輕聲細語。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
10. 甩水、開關門的力道適中。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

翰林出版（2019年8月21日）。國小_健體_我會上廁所【翰林出版_一上_第一單元_成長變變變】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/127775>



教學單元：嚕啦啦～我會自己洗身體

學習表現	特生 1-sP-17 完整清潔身體各部位。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 C-sP-3 身體的清潔方式。 特生 C-sP-5 個人清潔。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。
學習目標	養成個人衛生清潔習慣，學習洗澡的方式與步驟，可以減少病菌的滋長，維持個人良好的衛生習慣能達到身、心舒適的效果，促進良好的人際關係。
學習活動 (參考)	1. 準備繪本閱讀以及洗澡相關的健康資訊以引起動機，「洗澡」是每天必備事項，洗個舒服的澡能洗去一整天的疲勞，讓身體全然放鬆的時刻，洗澡除了清潔外，好處很多，如溫熱水能帶動體內循環，消耗卡路里，還能幫助睡眠等。本單元以洗澡的清潔步驟字卡和圖卡進行說明。 2. 高組學生於家中準備和洗澡相關物品。請學生於課堂上和大家分享用途及使用起來的感受。教師接著介紹學生沒準備到的其他用品（毛巾／浴巾、肥皂／沐浴乳、沐浴球／沐浴巾／沐浴刷、乾淨衣物）。 3. 認識洗澡的兩種方式：淋浴、泡澡（提醒生理期、身上有傷口、頭痛頭暈時不適合泡澡，以及泡澡會比較浪費水）。 4. 請學生分享每個人洗澡的順序，討論出一共同順序，依序把圖卡呈現出來，接著貼上動作字卡並搭配動作加深印象。順序可以為：沖水→抹肥皂→搓洗身體→沖掉肥皂泡泡→擦乾身體→換上乾淨衣物。 5. 討論洗澡時需要用的物品或設備，如抹肥皂可以運用的沐浴用品，讓洗澡的肥皂泡泡可以均勻好沖洗。 6. 提示洗澡時，搓洗身體的順序建議從脖子、身體、手臂、腿以下到腳，要注意後背有無確實的刷洗，以及腳底腳縫間的刷洗。 7. 提示如果沒有清洗乾淨脖子、手臂、腿的內側的位置，會搓出多餘的皮屑並請學生自行檢視身體的乾淨情形（隱私部位建議至廁所檢視）。 8. 個別練習洗澡步驟至精熟，可依學生能力給予達成不同的完成標準。可以利用玩遊戲的方式，如蘿蔔蹲，讓學生邊作洗澡的動作及邊喊出動作名稱。 9. 最後將洗澡的物品做清洗、晾乾再收拾。提醒學生要一段時間將洗澡的沐浴巾／球／刷、浴巾／毛巾做清洗晾曬，或做更換，避免因浴室潮濕而有發霉的情形。 10. 每天要洗澡，簡單的數十分鐘洗澡時間，對人體有很多好處，清除皮膚表面的污垢、各種分泌物和皮屑，改善皮膚和肌肉的血液循環；洗澡水的溫度不要太熱，找到適合自己的水溫洗澡，以及每天要更換乾淨的內衣褲，養成良好衛生習慣。 ※ 注意事項 1. 可搭配健康與體育、綜合活動領域相關課程教學，本單元以指導缺乏自行洗澡技能，對於清潔品質不完善者，可針對欠缺部分做加強。 2. 日常生活中隨機檢查是否有每天洗澡，並和家長配合瞭解學生在家是否能運用所學獨立完成洗澡。

學習評量 (參考)	1. 依據不同程度的學生給予洗澡步驟的完成標準，如高組學生須完全可以完成六個洗澡的順序步驟，中組學生在協助下可以完成其中四個步驟，低組學生在協助下完成。 2. 學習單設計洗澡的圖卡做順序的排列；圖片動作與名詞的連結等多元評量方式。
--------------	--

教學單元：噲啦啦～我會自己洗身體

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度 / 結果
1. 自我檢視身上有無異味、不乾淨之處，保持良好衛生習慣。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 表達自己洗澡的方式與時機。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 備妥洗澡需要的物品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 說出／指認洗澡的六個步驟。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 確實表現洗澡的六個動作。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 選擇適合自己的洗澡沐浴用品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 確實清潔身體各個部位，並沖洗乾淨。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 在沐浴後擦乾身體並穿著乾淨舒適之衣物。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
9. 清洗、掛妥洗澡物品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

林翔、陳又凌（2010）。帥帥王子不洗澡。小兵。

文化部（2010年12月15日）。帥帥王子不洗澡。文化部兒童文化館。

<https://children.moc.gov.tw/book/218229>



教學單元：臉部清潔與保養

學習表現	特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	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 L-sA-2 目標的執行與檢核。
學習目標	認識臉部肌膚的清潔與選擇適合使用的保養用品，以保護肌膚維持穩定、清潔舒適的狀態。
學習活動 (參考)	- 針對青春期學生油質分泌較旺盛，指導學生個人臉部清潔及保養的習慣。 - 教師準備各式物品：吸油面紙、洗臉用品、化妝水、去角質霜／乳、面膜、妙鼻貼、防曬用品及衣物。 - 教導學生自我覺察膚質狀況：教師可先以圖片搭配現場講解為何出油、長痘的原因。再利用吸油面紙、鏡子或學生互相觀察等方式，讓學生檢視各自的臉部皮膚是否乾淨、出油或長痘的情況。 - 講解臉部清潔與保養的重點，例如：透過觀察毛細孔是否粗大分辨自己的膚質、以及利用吸油面紙按壓臉部的各個部位判別膚質（中性、乾性、混合性、油性），並進一步認識適合自己膚質的保養方式、防曬方法。 - 提示學生為了皮膚的健康，除了作息正常，亦要注重防曬。在飲食上也有要注意的地方，如少吃油炸食物、少吃甜食，飲食均衡，多吃蔬果。 - 認識皮膚保養的基本三步驟：(1) 清潔 (2) 滋潤保濕 (3) 隔離與防曬。教師實際操作示範清潔與保養相關用品，運用工作分析方式進行步驟化教學，每次皆教導全部步驟，在學生較有困難的步驟，以最少提示系統指導學生實作練習，並輔以視覺提示卡或口語自我教導等策略，引導學生完成一系列步驟。 - 提示臉部清潔方式：認識臉部清潔的用品，運用多感官學習透過嗅聞、觸摸等方式，分辨不同的潔面用品（洗面乳、洗面皂、洗顏粉／慕絲、洗面霜），針對不同的膚質選用適合自己的潔面用品。清潔為最基本的步驟，此部分可多花時間討論練習。 - 提示滋潤保濕方式：介紹皮膚構造以促進學生理解保護皮膚的方法。討論「保濕」的重要性以及實作如何保濕，如：洗完臉後使用化妝水，亦要留意選購時適用自己的膚質。另外，維持正常作息和飲食，做好防曬，都是讓皮膚健康的方法。 - 提示隔離防曬方式：認識防曬的重要性及各式方法，認識防曬乳、防曬噴霧。 - 教師實際操作示範清潔與保養相關用品的使用，例如防曬衣物帽、太陽眼鏡、防曬乳；可設定不同情境，例如搭乘機車、校外教學、室內活動等，教學者出示情境圖卡讓學生因應練習選用適合自己的防曬用品。 - 將習得的清潔保養的技能，安排至日常作息活動中練習，或定期定量的演練機會，並拓展至家中請家長協助在家指導督促，類化與維持在每日生活使用。 ※ 注意事項 - 可搭配語文、自然科學、健康與體育領域等相關課程教學。 - 可依照個別學生程度、需求或教學進度調整實作項目及細節，例如：敏感性肌膚學生減少使用妙鼻貼較為刺激的實作項目。 - 可請家長協助每位學生自行準備鏡子及適合的皮膚清潔和保養需要物品，注意勿入眼睛和口鼻。形成每日例行工作，養成關心自我儀容整潔習慣和能力。 - 可加上到何處選購臉部清潔保養用品的討論。

學習評量 (參考)	1. 能表示自己的膚質類型和特性，及適合自己的保養方式。 2. 設計○×題讓學生回答如何使皮膚更健康的題目。 3. 教師帶領學生討論實作過程的困難，分享完成後的肌膚感覺，並再用吸油面紙檢測臉部出油情形讓學生發現差異。 4. 實作：檢核學生能否在日常生活中適當時機或不同場所表現出此技能。
--------------	--

教學單元：臉部清潔與保養

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度 / 結果
1. 使用吸油面紙吸附臉上油脂。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 從出油部位和長痘的情形區辨自己的膚質。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 區辨各式潔面用品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 選擇與運用適合自己膚質的潔面用品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 區辨各式滋潤保濕用品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 選擇與運用適合自己膚質的滋潤保濕品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 區辨各式防曬用品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 選用適合的產品或衣物進行防曬。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
9. 具備選購臉部清潔保養用品場所的知能。	☐ 通過 ☐ 不通過

參考資料：

翰林出版（2016年3月8日）。國小_健體_防晒高手【翰林出版_五下_第八單元 樂在其中】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/20866>



教學單元：洗臉（濕搓按捧擦）

學習表現	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-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 C-sP-5 個人清潔。 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。
學習目標	能利用洗面乳進行洗臉步驟及完成正確的洗臉方式，每天做好清潔肌膚保養，並隨時整理維持個人儀容整潔的習慣。
學習活動 (參考)	1. 認識臉部的皮膚表層比身體其他部分的肌膚更為細緻，所以臉部的肌膚護理和身體不同，教師提供適合臉部肌膚的洗臉清潔用品，說明市面上除了洗面乳，還有洗面皂和洗臉慕絲等，視學生喜好與膚質需求選擇洗臉的產品，進行說明及教學。 2. 討論何時臉會弄髒，以及如何讓臉部乾淨，先以較髒臉／乾淨臉的圖片給學生看，讓學生選擇喜歡哪張照片，以及為什麼。討論要如何才能讓人家覺得很有精神、好看，以引發學習動機。 3. 學生準備好洗臉用品，如洗面乳、毛巾（建議不要太大條，避免擰不乾）。 4. 提醒洗臉水的溫度不宜過高，告訴學生合適溫度，因應季節變化，冬季和夏季也會有所調整，應搭配實際測量水溫的體驗活動， 5. 教導正確的洗臉步驟：先將手洗乾淨，雙手盛水潑濕臉→擠適量洗面乳，在手上搓出泡泡→從 T 字部位（額頭、鼻子）開始畫圓按摩→按摩臉頰、耳後、下巴、脖子→頭前傾，雙手捧水沖洗臉部→毛巾弄濕擰乾擦臉（包括耳內），洗淨擰乾掛好。實際進行演練，並檢視學生的清潔確實程度。 6. 教師示範後，讓每一位學生自行練習洗臉，教師個別檢視學生洗臉的步驟正確性。要注意洗面乳擠出的量，以及臉部清潔的部位，最後要練習捧水沖洗臉部，及以毛巾擦拭的動作。若不會捧水沖臉的學生可以以毛巾沾濕來擦拭的動作替代。 7. 學生在鏡子前自我檢視之後，再進行同儕互評臉部的清潔情形，要注意的是洗臉的範圍除了整個臉孔的表面以外，也不要忘了髮際邊緣、鬢角、下巴邊緣處。 8. 請學生分享以洗面乳洗臉後的想法，如：臉洗不乾淨，造成長痘、油膩的肌膚狀態，要選擇真正合適膚質的工具，搭配正確的洗臉步驟，應每天早晚做好清潔保養，以維持良好的健康的肌膚及個人整齊清新的形象。 ※ 注意事項 1. 可搭配語文、綜合活動、健康與體育等相關課程教學。 2. 本單元可搭配認識臉部清潔與保養的用品進行教學。 3. 建議高組學生依正確的洗臉步驟進行，低組學生可由教師或是學生協助進行。 4. 搭配洗臉步驟檢核表記錄，聯絡簿上告知家長，請學生回家練習至少完成一週記錄，再進行檢討及回饋。 5. 可利用在學校中午用餐後的盥洗活動練習，落實於每日在家中至少使用一次洗臉用品。

學習評量 (參考)	1. 實作評量：能實際完成洗臉動作，並完成擦拭動作的確實度。 2. 回家作業：能搭配檢核表進行自我檢核洗臉步驟，並請家長簽名。 3. 在髒污的情況下，能清除臉部髒污，維持臉部的清潔。 4. 能提醒自我或是他人維持臉部的清潔。
--------------	---

教學單元：洗臉（濕搓按捧擦）

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 處理較易出油的 T 字部位。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 洗臉時擠出適當量的洗面乳或慕絲。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 完成洗臉的步驟。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 利用捧水或是毛巾沾濕將臉弄濕。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 透過鏡子、觸摸自我檢視臉部清潔與否。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 發現臉部髒污的可能情境。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 每日維持臉部清潔及儀容整齊的良好習慣。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

翰林出版（2020年1月29日）。國中_健體_皮膚保健與清潔【翰林出版_七下_第一篇 健康照護】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/146627>

自由時報（2018年4月18日）。專家拍片公開洗臉技巧。自由時報。
<https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2399341>



教學單元：頭髮清潔與髮型認識

學習表現	特生 1-sP-18 具備洗髮、梳髮、整髮的技能。 特生 1-sA-11 選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。 特生 4 -sP -2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	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 L-sP-4 自我管理技巧。
學習目標	能認識頭髮清潔整理的用品與簡易髮型，並完成頭髮清潔，及梳髮、整理。
學習活動 (參考)	1. 認識頭髮對於人類的作用，主要有保護、調節體溫、跟美容功用，頭髮不僅能夠保護頭部，還能夠傳遞感覺冷熱、乾溼訊息到腦部，並幫助調節頭部的體溫等功能。 2. 準備頭皮疾病之圖片或文章，區辨各種髮質的差別，如乾性、油性、中性及敏感性髮質，選擇合適的洗髮用品，可維護健康的頭皮及比較脆弱頭髮。 3. 呈現洗髮步驟圖卡、洗髮用品，並檢視學生個人準備的用品（梳子、擦拭頭髮毛巾）。 4. 準備髮型圖片，讓學生說明喜歡這張髮型的原因和想法，以引發學習動機。 5. 認識男生和女生的髮型類型，與整理／維持髮型的用品認識（如梳子、髮蠟、髮圈、髮夾等），並配合梳理頭髮、髮夾夾頭髮的練習。 6. 教導學生判斷何時需要清潔頭髮（頭皮油油的、頭髮黏黏油油的、流汗後等情況）。讓學生體會須做好頭髮清潔，才能有好看髮型。 7. 播放將清潔頭髮的七個步驟影片，讓學生說出看到那些步驟，教師說明洗頭時注意事項，學生進行觀察及提問。 8. 教師教導洗頭髮步驟，學生實際演練，並練習吹整頭髮。清潔頭髮步驟如下： 溫水沖濕頭髮→搓揉起泡沫→指腹按摩頭皮（不可使用指甲抓頭皮）→沖洗乾淨（要特別注意耳後容易殘留泡沫）→用毛巾把頭髮擦乾→把頭髮吹乾→用梳子梳整齊。 9. 教師示範洗髮、梳髮及吹髮的每個動作，可以簡化為七字訣（濕搓按沖擦吹梳）讓學生作為自我指導的提醒方法。 10. 學生兩人一組進行實作練習，教師個別檢查學生操作洗吹梳頭髮的動作，讓學生自己洗好頭髮，正確使用吹風機並注意安全操作，在梳洗整理頭髮後，收拾用具整理環境。最後請學生分享洗完頭髮後的感想。 11. 提供整理頭髮步驟檢核表每日記錄為期一個月，並於日常隨機檢查學生頭髮潔淨程度，與家長配合瞭解學生在家是否能運用所學，獨立完成洗頭梳洗整理等，檢核表定期交回檢討，再依個人進度及建議改善方式。 12. 已學會頭髮清潔與髮型認識之後，學生可以練習蒐集頭髮造型圖片，在理髮時，練習跟設計師表達想要的髮型，提升自我管理與決策的能力。 ※ 注意事項 1. 可搭配綜合活動、健康與體育領域等相關課程教學。 2. 提醒簡單的儀容裝扮方式：定期修剪頭髮才能維持髮型，以及要清潔保持頭髮的乾淨整齊。 3. 留意吹風機電器的使用安全（手要保持乾燥、使用後要拔掉插頭）。

學習評量 (參考)	1. 能搭配口訣完成頭髮清洗動作。 2. 能正確安全使用吹風機並妥善收好。 3. 能利用梳子梳理頭髮／使用髮夾別好頭髮／使用髮圈綁好頭髮。 4. 能注意頭髮的凌亂程度，整理頭髮。
--------------	--

教學單元：頭髮清潔與髮型認識

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度 / 結果
1. 區辨洗髮的用品。	☐ 無法完成 ☐ 部份完成 ☐ 獨立完成
2. 表達喜歡的髮型。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 說明需要洗頭髮的時機。	☐ 無法完成 ☐ 部份完成 ☐ 獨立完成
4. 完成洗頭的分項步驟。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 正確使用與收納吹風機。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 檢視自己的髮型是否須要修剪。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 主動維持頭髮的清潔。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

巫俊郡（2021 年 3 月 2 日）。怎樣洗頭才乾淨不油膩？5 個正確洗頭觀念。Heho 健康。

<https://heho.com.tw/archives/163396>

早安健康編輯部（2021 年 10 月 1 日）。洗頭關鍵是頭皮！正確 7 步驟，99% 都錯在這點！。早安健康。

<https://www.edh.tw/article/28679>



教學單元：刮鬍子

學習表現	特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 1-sA-10 處理青春期的身體變化及性需求。 特生 4-sP-3 能自行設定目標。
學習內容	特生 C-sA-1 青春期的清潔衛生。 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。
學習目標	認識青春期的身體變化與發展，注意衛生習慣及維持個人清潔形象，處理長鬍子及刮鬍鬚的方式，並實際操作練習。
學習活動 (參考)	- 說明青春期的發育第二性徵出現，會因個人體質而有所差異，有男同學鬍鬚的生長速度快，不處理顯得蓬頭垢面，教師調查學生家中現有的刮鬍刀種類，並請家長配合帶到學校以做教學使用。準備相關用品如刮鬍泡、洗面乳、鏡子等。 - 學生進行分組，教師為男生組於上課前準備圖片，說明刮鬍前後的差異，亦可讓同學利用鏡子覺察自己的嘴巴附近有無鬍鬚，並介紹刮鬍時，會用到的工具及用品。 - 講解刮鬍的方法有區分乾式（電動刮鬍刀）及濕式（手動刮鬍刀）。刮鬍子前讓學生輪流使用洗面乳以溫水洗臉，此步驟讓臉部與鬍子濕潤，讓毛孔張開，同時清洗臉部與鬍子髒污，在刮鬍過程中若造成破皮、小傷口，可預防皮膚過敏、發炎。建議學生使用電動刮鬍刀較為簡便安全，注意清潔衛生以個人專屬為佳。 - 由乾式的刮鬍法（電動刮鬍刀）開始練習，看著鏡子，握住電鬍刀，與刮鬍部位呈直角 90 度，先順鬍鬚生長方向，再逆著刮（逆刮時動作宜放輕），進行刮鬍動作。 - 由左右兩邊的臉頰開始，用空著的手拉長伸展皮膚，以確保肌膚平穩順滑。 - 鼻子下方的鬍鬚，同樣必須一邊將皮膚拉平後再仔細的去除。 - 頸部和下巴之鬍子則以電動刮鬍刀左右移動。 - 將全部鬍鬚刮除後，以乾淨毛巾將鬍渣拂去，再以溫水清洗臉部，輕輕拍乾不要用力磨擦。 - 清潔刮鬍刀頭及刀網，放在通風處晾乾，避免細菌滋生，可自行或請家長協助定期更換刀片，或是噴灑酒精消毒。 - 濕式刮鬍法練習，洗完臉後，上刮鬍泡，稍微等待一下，目的亦是要軟化鬍鬚，刮鬍的順序同上述的做法。 - 提示刮鬍步驟通常是從左右兩邊的上臉頰開始，然後是上唇的鬍子，接著是臉上的其他部位，一般原則從鬍鬚最稀疏的部位開始，最濃密的部位放在最後。結束後，可以塗抹乳液保養皮膚。刮鬍後的水槽記得提醒學生沖洗乾淨。 - 提示青春期男性體內的雄性激素旺盛，每天要自我檢查鬍子的長度，保持儀容乾淨整潔為主，若男性荷爾蒙較為發達則需要天天刮鬍，自我覺察是否鬍子需整理。 ※ 注意事項 - 因刮鬍刀為個人衛生用品，不宜共用，每位學生必需準備個人使用的刮鬍刀。 - 提醒在家中定期做刮鬍的動作以維持儀容整潔，並請家長協助檢核及督促維持。 - 一般認為逆鬍鬚生長的方向刮鬍，刮起來較為乾淨，不過若鬍鬚較長、較密時，刀片很容易被鬍子卡住而不小心刮傷臉，皮膚科建議先順著鬍鬚刮再逆刮。 - 注意洗澡前後和運動前後，這時間點的身體會大量出汗，刺激剛刮過鬍子的皮膚，若有髒污容易讓微創傷口感染。

學習評量 (參考)	1. 利用臉部圖案學習單，讓學生先練習刮鬍的順序，再實際看鏡子做臉部操作。 2. 定期請家長協助檢核學生刮鬍動作是否操作正確，並落實個人維持衛生整潔。
--------------	--

教學單元：刮鬍子

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度 / 結果
1. 理解男生在青春期的時候鬍鬚需定期修整。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 區辨刮鬍子前後給人的感覺有何不同。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 區辨鬍鬚生長順向與逆向。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 說明乾式／濕式刮鬍子的整個流程。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 看著鏡子練習刮鬍子的順序（從稀疏處開始）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 刮完鬍子後學習清洗刀頭及刀網。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 刮完鬍子後清洗水槽。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 將晾乾後的刮鬍工具收納整理。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

蘋果新聞網（2018 年 7 月 29 日）。【男人最易犯的錯】醫師：這樣刮鬍子超傷皮膚 | 台灣蘋果日報。

YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=6ovTfPjDcjU>



教學單元：月經的處理

學習表現	特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 1-sA-10 處理青春期的身體變化及性需求。 特生 1-sP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	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 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。
學習目標	覺察身體的生理發育，學習如何正確使用衛生棉與更換的時機，以及記錄經期變化。
學習活動 (參考)	1. 介紹青春期男生與女生的生理變化，引導學生自我覺察身體的生理發育是否已有青春期的第二性徵，注意月經是正常生理現象，也是個人隱私，若需與他人討論應留意情境與對象，最後與同學討論女生碰到月經時該如何正確處理。 2. 學生進行分組，教師為女生組上課前準備月經處理的使用教具及生理用品，並說明處理步驟，如：一般型衛生棉（蝶翼）、內褲（生理褲）、紅色顏料+水（經血）、椅子（坐式馬桶）、步驟卡（貼在黑板上）。 3. 觀看衛生棉介紹影片認識用途及使用方式。教師示範如何正確使用衛生棉，並搭配黑板上的步驟卡，分成黏上衛生棉和撕下衛生棉兩個步驟。 4. 實作如何黏上衛生棉： (1) 將內褲（生理褲）脫至膝蓋位置。 (2) 將衛生棉包裝撕開黏貼至內褲（生理褲）中間位置，將兩側蝶翼緊黏內褲下緣。 5. 實驗觀察將紅色顏料水（經血）倒適量在衛生棉上（待吸水），模擬月經沾染衛生棉、判斷依經血量多寡，選擇適合的衛生棉。 6. 衛生棉使用後處理方式： (1) 將使用過的衛生棉由前端撕下。 (2) 由前端向內捲成條狀。 (3) 將兩側蝶翼向內黏緊，或可將新衛生棉外的包裝袋包住用過捲好的衛生棉，丟入垃圾桶，提醒不可以丟入馬桶。 7. 學生先練習正確更換衛生棉，教師在旁協助指導，再由學生獨立操作練習。可依學生個別狀況練習坐式馬桶或蹲式馬桶，進行衛生棉的更換動作。 8. 與學生討論及檢討操作步驟，並教導更換衛生棉時機，建議最少 2-3 小時（2-3 節課）需要更換一次衛生棉，月經初期可以每次上廁所更換一次衛生棉。 9. 同學記錄經期來的第一天，以及月經維持幾天，收集三個月的資料後，再來推算，大約的月經週期天數，可以提前兩到三天準備衛生棉在書包裡，避免月經提前來而有滲漏的情形發生。（或可下載相關經期記錄 APP 教導學生使用） 10. 提示定期檢查生理期的個人衛生處理，學生在校觀察其更換衛生棉的表現（能適時更換），並請家長協助在家持續督促。 11. 提示生理期間，睡前記得更換夜用型衛生棉，可以降低月經滲漏造成衣物髒污，建立個人自己更換生理期衛生習慣，並養成類化與維持的能力。

	※ 注意事項 1. 可搭配健康與體育領域，教導學生認識青春期健康發展，處理生理變化的問題。 2. 能力較好的學生，可以將不同量的紅色顏料水分別倒在衛生棉上，讓學生判斷經血流量，需要更換衛生棉的時機。 3. 假使月經沾染到衣服、褲子，需尋求教師或家人協助。並提醒同學要自己手洗內褲及晾曬，勿放入洗衣機和家人衣物一起清洗。 4. 衛生棉不同尺寸可搭配經期初中後期及睡眠時的狀態不同而使用。
學習評量 (參考)	1. 準備有月曆的小記事本，讓學生在經期期間做記錄，檢核記錄結果。 2. 在經期期間，教師陪同學生更換，並記錄學生更換操作狀況，並將檢核結果轉知家人，持續訓練。

教學單元：月經的處理

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 經期來時可以做記錄並告知師長。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 熟練更換衛生棉的動作。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 更換下來的衛生棉妥善包裝丟棄。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 固定時間主動到廁所更換衛生棉。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 經期期間保持外褲的清潔。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 在坐式馬桶能自己更換衛生棉。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 在蹲式馬桶能自己更換衛生棉。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 內褲弄髒時自行洗滌晾曬。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

翰林出版（2017年3月8日）。國中_健體_性是什麼【翰林出版_八下_第三篇_青春性事】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/48683>

翰林出版（2019年8月21日）。國小_健體_清潔衛生好習慣【翰林出版_一上_第一單元_成長變變變】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/127773>

愛康衛生棉（2014年12月16日）。衛生棉使用正確教學。Facebook。
<https://www.facebook.com/watch/?v=2504118809600808>

麥擱編（2010年10月20日）。【初經小教育】衛生棉怎麼使用？怎麼黏在內褲上？衛生棉使用教學。谷慕慕網站。
<https://goodmoonmood.com/howtousepad>

蘇菲初經教育網站（無日期）。衛生棉的使用方法。蘇菲初經教育網站。
https://girls.sofy.com.tw/family/first_08.php



教學單元：我會看膚質選用適合健康的洗臉用品

學習表現	特生 1-sA-11 選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 C-sP-5 個人清潔。 特生 C-sA-2 個人清潔用品的選用。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	認識各式臉部清潔的用品，了解自己屬於哪種膚質，並理解選用清潔用品原則。
學習活動 (參考)	- 學生分享青春期的肌膚油脂分泌較旺盛，無法像小時候只用清水洗臉，會不夠乾淨。要選擇適用自己膚質的洗臉產品，做好最基本的臉部保養。 - 瞭解各自的膚質，除了利用吸油面紙，自我檢視是否乾淨、出油、長痘的狀況，亦可運用網路教導的目測觀察法，晚上洗臉後，不要擦任何保養品，隔天起床觀察肌膚的情況來做膚質的判斷。 - 說明膚質分類：乾性肌膚、油性肌膚、混合肌膚、中性肌膚、痘痘肌膚、敏感肌膚，判斷一下自己到底是屬於哪種膚質，其參考如下： (1) 乾性肌特點：臉出油不明顯，常覺得有緊繃感，皮膚比較薄，毛孔較細。 (2) 油性肌特點：T 字和臉頰皆容易出油，整臉常有油膩感，毛孔粗大。 (3) 混合肌特點：出油集中 T 字，臉頰出油狀況，通常兩頰偏中性或乾性。 (4) 中性肌特點：通常全臉不油不乾，觸感較為柔嫩，少有痘痘與粉刺產生。 (5) 敏感肌特點：很容易敏感不適，因此挑選洗面乳時需更留意成分表內容。 - 洗臉的原則首重清潔，「洗淨力」、「溫和度」、「不傷肌膚」才是首要注意的事，其餘功能如保濕、美白、抗痘等，可以不用當成考慮重點。提醒不要使用加入太多香精及泡泡的清潔產品，以免影響清潔效果。 - 認識各式臉部清潔用品，提示不同膚質適合的洗顏用品不一。 (1) 洗面皂：固體狀洗面皂，幾乎不含水分，純度較高，洗淨力強，大多偏鹼性，適合偏油性皮膚者使用。 (2) 洗面乳：添加乳霜成分的洗面乳，擠在手中加水搓揉，會產生細緻泡沫，起泡速度較慢，清潔力相對較溫和，不緊繃感，適合偏乾及敏感性肌膚使用。 (3) 洗面凝膠（凝露）：因不含油脂成分，容易和水融合，洗後較不致有黏膩感。 (4) 洗面慕絲：因清潔成分含量相對較低，通常較溫和，泡沫也比較多。 - 教師示範清潔臉部相關用品的使用方式，再讓學生透過嗅聞、觸摸等多感官方式，分辨不同的潔面用品（洗面乳、洗面皂、洗顏粉／慕絲、洗面霜），針對不同的膚質觀察選用適合自己的潔面用品。 - 提醒學生不要用洗顏產品洗太多次，當流汗時可以簡單用清水沖洗，用毛巾擦乾即可。避免洗太多次臉反而破壞皮膚的保護層，更易出油。 - 到何處選購臉部清潔保養用品的討論，如便利商店、藥局、美妝店、超市、量販店等皆有。請家人帶學生去選購臉部清潔用品，以拍照或帶至學校。 - 本單元學生學會分辨自己的膚質，選擇適合臉部清潔用品，但若臉頰容易出油太多，又不斷有嚴重痘痘與粉刺產生，請學生不要亂擠痘痘，建議找皮膚科治療。

	※ 注意事項 1. 可搭配自然科學、科技、健康與體育領域等相關課程教學。 2. 結合職業教育科目製作天然洗面產品：運用簡易的純水、胺基酸起泡劑、甘油、慕絲噴瓶，製作洗臉慕絲。體驗天然產品不傷肌膚的清潔效果。 3. 搭配個人清潔的單元教學。家長協助每位學生準備鏡子及適合的皮膚清潔物品，養成關心自我儀容整潔習慣。若不清楚膚質，建議可以選用溫和的清潔產品。
學習評量 (參考)	1. 能表示自己的膚質類型和特性，及選用適合的洗顏產品。 2. 到賣場選購或製作洗顏慕絲後，留置學校，一周擇兩到三天，讓學生在校內使用慕絲洗臉，分享洗完臉後的感想。

教學單元：我會看膚質選用適合健康的洗臉用品

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 理解使用清水與洗顏產品洗臉的差異處。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 培養一日至少使用一次洗臉用品洗臉。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 認識與表達不同膚質的特性。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 區辨不同的洗臉用品（乳、霜、膠、皂、絲）。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 表達選購洗臉用品的原則。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 選擇購買自己適用的洗臉用品。	☐ 通過 ☐ 不通過

參考資料：

梁惠雯（無日期）。潔顏產品選擇多，該如何挑？。台視樂活。

<https://www.ttv.com.tw/lohas/view/11311>



教學單元：隨時都要美美帥帥的

學習表現	特生 1-sP-18 具備洗髮、梳髮、整髮的技能。 特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 1-sA-9 適時修剪指甲與頭髮。 特生 4-sP-3 能自行設定目標。
學習內容	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 L-sP-4 自我管理技巧。
學習目標	具備基本的儀容清潔技能，培養學生建立適時整理與維持個人儀容整潔的習慣。
學習活動 (參考)	- 關心學生平時的服裝儀容裝扮是否合宜，教師利用各種儀容圖片讓學生觀察與欣賞，討論頭髮、臉部、身體、服裝等向度乾淨與不乾淨的區別，形成檢核標準，無口語學生可用圖片二選一方式作答。 - 利用全身鏡或學生互相觀察，檢視整體儀容的乾淨與整齊度以及儀態是否合宜。 - 提示高組學生照鏡子、觸摸、嗅聞等方式示範檢核儀容，請同儕先進行觀察回饋。學生可兩兩一組，以上述方式高組自行或相互檢核後由教師複檢，低組由教師與高組協助檢核。 - 提示女學生實際操作需求示範儀容整理方法，例如綁頭髮、夾髮夾、使用髮箍、以毛巾清潔耳朵、檢視服裝整潔、整理領子等，再由學生實作練習。 - 提示男學生實際操作需求示範儀容整理方法，例如梳頭髮、以毛巾清潔耳朵、檢視服裝整潔、整理領子、扣子扣好等，再由學生實作練習。 - 進行教室環境布置（放置全身鏡或掛置半身鏡，並張貼儀容整潔的檢核表海報於教室中），請學生每日檢核登錄通過情形，形成每日例行工作，養成關心自我儀容整潔習慣。高組學生可給予小冊子自行記錄。未通過者，則需加強指導。 - 小組討論：每個人的外表含儀容整潔、服裝適宜的表現，能讓周圍的人對其產生良好的印象。不適宜的服裝可以和學生討論與情境場所的適切性：如到大眾場所（圖書館、便利商店）時，宜穿著整潔舒適、不過度暴露的服裝；但在海邊時，就可以穿著清涼服飾。在校上課以方便活動為主，穿著時要留意過低或過短的衣褲裙，可能易暴露身體的重要隱私部位。 - 提醒每個人的外表（髮型、臉部清潔）及穿著宜保持整潔，行為上也要讓別人覺得舒服，這樣更能符合帥氣美麗的表現。在衣著、髮型和行為上，都不應極端或不當。穿著和儀容有助提升人際關係，自己對自身打扮覺得自在也很重要。在不同的成長階段，宜學習判斷適合自己的服裝儀容打扮。 - 具備自我檢核儀容整潔的技能後，與學生討論一日作息維持儀容的好時機（如上完廁所後、上完體育課、用餐後等），再逐漸擴展至其他時間及場域。 - 提供儀容整潔檢核的結果給家長，請家長協助在家繼續指導與督促。搭配學習單說明與舉例、利用回饋單進行互評與檢核，加強學生個人維持儀容整潔之能力，提升其在家庭與社會生活中儀容維持技巧。 ※ 注意事項 - 本活動共計八個單元，包括區辨乾淨和不乾淨的儀容、整體儀容觀察與欣賞、頭髮、臉部、身體與儀態、指甲、服裝、檢核時機與評量，可搭配綜合活動、語文、健康與體育領域及職業教育、社會技巧科目等課程教學。

	2. 可依照個別學生程度、需求或教學進度調整檢核項目及細節。例如：女生可增加是否穿著內衣或乾淨內衣褲；男生增加刮鬍子等。 3. 可請每位學生自行準備鏡子及儀容整理需要物品，教師須留意何時請學生拿出鏡子的時機，以免學生在課程中分心。
學習評量 (參考)	1. 能運用鏡子或多元感官等方式，檢視儀容的乾淨與整齊度。 2. 能依場所、情境需求選搭合宜的服裝，並在適當時機進行儀容整理與隨時維持儀容整潔。 3. 實作：能選擇使用適當工具整理儀容，如能選用髮夾整理掉落的頭髮、利用指甲剪修整指甲等。

教學單元：隨時都要美美帥帥的

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度 / 結果
1. 區辨乾淨和不乾淨的頭髮。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 區辨整齊和不整齊的髮型。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 至少運用三種方式檢查頭髮乾淨和整齊。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 因應頭髮長度情況進行儀容修正。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 使用至少三種工具整理頭髮。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 回答至少三個整理頭髮的重點。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 自行決定想要的髮型、髮飾。	☐ 通過 ☐ 不通過

參考資料：

國民健康署婦幼健康組（2019年9月1日）。青春期的變化。衛生福利部國民健康署健康九九網站。

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18135>

翰林出版（2019年8月21日）。國小_健體_清潔衛生好習慣【翰林出版_一上_第一單元_成長變變變】。學習吧網站。

<https://www.learnmode.net/flip/video/127773>

翰林出版（2018年2月5日）。國小_綜合_禮儀放大鏡【翰林出版_三下_第二單元_有禮過生活】。學習吧網站。

<https://www.youtube.com/watch?v=avTMnbaLqKk>

翰林出版（2020年12月23日）。國中_綜合_整體造型設計師【翰林出版_八下_主題四_穿著大學問】。學習吧網站。

<https://www.learnmode.net/flip/video/691062>



月經的處理 - 如何使用衛生棉教學活動示例

設計者	楊純怡、魏秀芬	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域－生活管理	教學單元	月經的處理－如何使用衛生棉
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	1. 覺察並接受青春期之身心理變化。 2. 記錄月經來與結束的日期，推估月經週期。 3. 認識衛生棉種類（月經量多寡分類）。 4. 如何使用衛生棉。		
節次安排	1. 認識青春期身體的變化。 2. 月經的週期。 3. 衛生棉的種類。 4. 衛生棉使用。		
學習表現	特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 1-sA-10 處理青春期的身體變化及性需求。 特生 1-sP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。		
學習內容	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 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。		
學習目標	瞭解青春期的身心的發展，正確使用衛生棉及維持個人清潔衛生。		
學習活動	一、認識青春期身體的變化 （一）認識青春期身體的改變。 （二）青春期生理發育特徵。 二、推估月經的週期 （一）探究月經出血量的變化。 （二）記錄月經來潮與結束的日期。 （三）根據月經記錄推測可能的月經週期，及早準備。 三、認識衛生棉的種類 （一）認識衛生棉的種類。 （二）練習拆開衛生棉外包裝。 （三）根據出血量選擇合適的衛生棉。 （四）準備個人生理包。 四、更換衛生棉 （一）判斷更換衛生棉的時機。 （二）更換衛生棉的流程的練習。 （三）更換後妥善包好再丟棄。		

學習評量	1. 將不同年齡階段的照片發展做排列。 2. 指認青春期時男女身體變化的圖卡。 3. 在生理期記錄簿上做記號。 4. 經血量選擇適當的衛生棉大小。 5. 獨立操作衛生棉更換流程。
------	---

教學活動	時間	教學資源	評量方式
第一節 認識青春期身體的變化 一、引起動機 1-1 認識青春期身體的改變，找出男、女生的相同與差異點。 1-2 展示男生、女生不同年齡，身體不同階段發育的照片。 1-3 詢問學生從不同階段中觀察，是否發現照片的不同處。 二、發展活動 1-4 介紹不同年齡階段男女生的發展歷程。 1-5 讓學生覺察目前自己的身體發展階段。 1-6 學生輪流指認青春期身體變化的圖卡。 1-7 說明青春期的注意事項與簡單的保健。 三、綜合活動 1-8 複習本節課教學內容。 1-9 請學生將不同年齡階段的照片發展做排序。	5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘	不同年齡階段男女生身體的照片	□頭回答 觀察評量 實作評量 (指認 青春期身 體變化圖 片)
第二節 推估月經的週期 一、引起動機 2-1 學生分組，教師為女生組上課前準備月經處理的使用教具及生理用品，並說明處理步驟，如：一般型衛生棉（蝶翼）、內褲（生理褲）、紅色顏料+水（經血）、椅子（坐式馬桶）、步驟卡（貼在黑板上）。 2-2 透過紅色顏料水模擬血量多與血量少的衛生棉，請學生判斷哪一片血量多。 二、發展活動 2-3 介紹月經週期大約一個月來一次，平均來 4-5 天，了解月經的出血量的變化（少→多→少）。 2-4 說明經期來前可能有的身體反應，如下腹部悶悶的等，可以視為經期快來的徵兆。 2-5 教導學生初步可以利用月曆，在月經來潮與結束時劃記。 2-6 提供學生生理期記錄簿需記載的內容，如日期、天數、經血量、更換衛生棉的時間、心情感受、身體狀況等。亦教導學生可嘗試利用手機下載經期紀錄的 APP，增加多元的紀錄方式。	5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 8 分鐘 12 分鐘	衛生棉、紅 色 墨水、生理期記錄簿	□頭回答 觀察評量 實作評量 (練習在月曆上做記號、生理期記錄簿記錄)



教學活動	時間	教學資源	評量方式
2-7 教師事先準備的不同經期記錄，教導同學推測大約的月經週期天數。在經期可能來時的前三天預先準備衛生棉，以備不時之需。注意月經正常生理現象，也是個人隱私，不需到處告訴別人。 三、綜合活動 2-8 學生練習在生理期記錄簿上做記號。 2-9 學生透過不同記錄推測可能的經期天數。	5 分鐘 5 分鐘		
第三節 認識衛生棉的種類 一、引起動機 3-1 提供市面上各式各樣衛生棉，讓學生區辨衛生棉的種類。 3-2 請學生檢視衛生棉包裝上的說明，主動發現不同種類衛生棉的差異之處（長度、用途）。 二、發展活動 3-3 教師準備數杯相同容量的紅墨水，倒到不同大小的衛生棉上，讓學生觀察吸水量的差別。 3-4 教師介紹不同大小衛生棉的使用時機（量少、量多、夜間）。 3-5 教師說明依據經血量選擇適當的衛生棉，讓學生練習區辨選擇。 3-6 說明個人生理包內容（量多量少的衛生棉各 2 片）。 三、綜合活動 3-7 檢核學生能否依據經血量選擇適合大小的衛生棉。 3-8 在學習認識衛生棉種類及準備個人生理包的內容後，可請學生在書包及家中常用的背包裡各自準備生理包，並於使用後能補充生理包裡的衛生棉。 3-9 檢核表：請家長依個別需求，檢視學生自我管理的表現。	5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 2 分鐘 8 分鐘 5 分鐘 5 分鐘	不同大小種類的衛生棉、自製衛生棉包裝、紅色墨水	□頭回答 觀察評量 實作評量 （拆衛生棉包裝、區辨適合大小的衛生棉）
第四節 更換衛生棉 一、引起動機 4-1 教師準備沾有經血的褲子圖片和一張乾淨褲子的圖片，引導學生觀察辨識褲子有無髒汙給人的觀感，與可能引發的異味。	5 分鐘		

教學活動	時間	教學資源	評量方式
二、發展活動 4-2 觀看衛生棉相關影片，教師示範如何更換衛生棉（留意放置在內褲的前後適宜位置）。 4-3 教導更換衛生棉時，利用外包裝袋將使用過的衛生棉包好再丟棄。並詢問學生此作法的用意為何？為了不要讓其他人覺得不舒服，自己也要注意才行。不只是身體成長，也要學習成為懂禮儀的大人。 4-4 在教師引導下，練習更換衛生棉的流程。先由學生練習更換衛生棉，教師在旁協助指導，再由學生獨立練習。 4-5 討論並練習弄髒外褲時的處理方式。若經血沾染到衣服、褲子，需尋求教師或家人協助。並提醒同學要自己手洗內褲及晾曬，勿放入洗衣機和家人衣物一起清洗。	10 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘	沾有經血的褲子圖片、乾淨內褲、衛生棉流程	□頭回答 觀察評量 實作評量 （操作衛生棉更換）
三、綜合活動 4-6 複習髒污衛生棉的處理，觀察學生能否利用新衛生棉外的包裝袋，包住用過捲好的衛生棉，並丟入垃圾桶，提醒不可以丟入馬桶，因為處理不當會堵塞馬桶。 4-7 複習衛生棉更換流程。除了檢視學生練習更換的情形，可觀察在經期期間學生到學校會先準備衛生棉，並能實際定時更換的表現；回家後，會更換日間型及夜間型，降低經血造成髒汙情形，以達到類化維持的效果。 4-8 總結複習本單元的教學內容。 4-9 獎勵學習表現優良的學生。	5 分鐘 5 分鐘		



教學評量檢核表 【如何使用衛生棉】

日期： 年 月 日

姓名： _____

※ 自我檢核是否有做到下列項目，請在空格中打勾：

序號	評量項目	評量 / 檢核標準
1	我會選擇適合自己的衛生棉。	☐ 通過 ☐ 不通過
2	我會生理期前提前兩到三天準備衛生棉在書包裡。	☐ 通過 ☐ 不通過
3	我每隔 2~3 小時會自動更換一次衛生棉。	☐ 通過 ☐ 不通過
4	我會記錄每月生理期、月經的量及週期。	☐ 通過 ☐ 不通過
5	我會經期期間保持外褲的清潔。	☐ 通過 ☐ 不通過
6	我會每天洗澡，更換乾淨衣物，隨時保持個人清潔。	☐ 通過 ☐ 不通過
7	我會在生理期量多時，更換夜間型衛生棉。	☐ 通過 ☐ 不通過
8	我會在生理期前後，晚上 10 點前睡覺，充分休息。	☐ 通過 ☐ 不通過
9	衛生棉的處理方式 1：使用過的衛生棉由前端撕起。	☐ 通過 ☐ 不通過
10	衛生棉的處理方式 2：由前端向內捲成條狀。	☐ 通過 ☐ 不通過
11	衛生棉的處理方式 3：衛生棉外的包裝袋，包住用過的衛生棉。	☐ 通過 ☐ 不通過
12	衛生棉的處理方式 4：使用過的衛生棉包好，再丟進垃圾桶。	☐ 通過 ☐ 不通過

教學評量檢核表

【經期記錄表】

姓名：_____

第一步：紀錄每個月的經期

從月經的第一天，到下次月經來潮的前一天，是你一個月的完整月經週期天數，因此月經週期計算的第一步，便是紀錄你每個月的經期。

第二步：確認月經週期天數

記錄至少三個月的經期後，先計算月經週期天數，發現每個月大概的規律天數。

第三步：計算下次月經來潮日期

月經週期天數都規則在 21-35 天之間的人，可照自己的週期規律，預估下個週期月經來潮的時間。

※ 參考新光醫院生殖中心網站

____年 ____月		將 MC 來的日期圈起來。在日期下方填上月經量：多 / 少																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
✎ 整個月經維持____天。 ✎ 月經來時口有口無腹痛現象。 ✎ 其他紀錄：																															

____年 ____月		將 MC 來的日期圈起來。在日期下方填上月經量：多 / 少																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
✎ 整個月經維持____天。 ✎ 距離上次月經第一天的時間有____天。 ✎ 月經來時口有口無腹痛現象。 ✎ 其他紀錄：																															

____年 ____月		將 MC 來的日期圈起來。在日期下方填上月經量：多 / 少																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
✎ 整個月經維持____天。 ✎ 距離上次月經第一天的時間有____天。 ✎ 月經來時口有口無腹痛現象。 ✎ 其他紀錄：																															

☞ 你的月經週期大約____天，一般月經維持____天。

☞ 預估下次月經來的時間____年____月____日



(三) 健康管理心智圖：有關健康管理的認知、情意、技能分析，詳如圖 4-4。

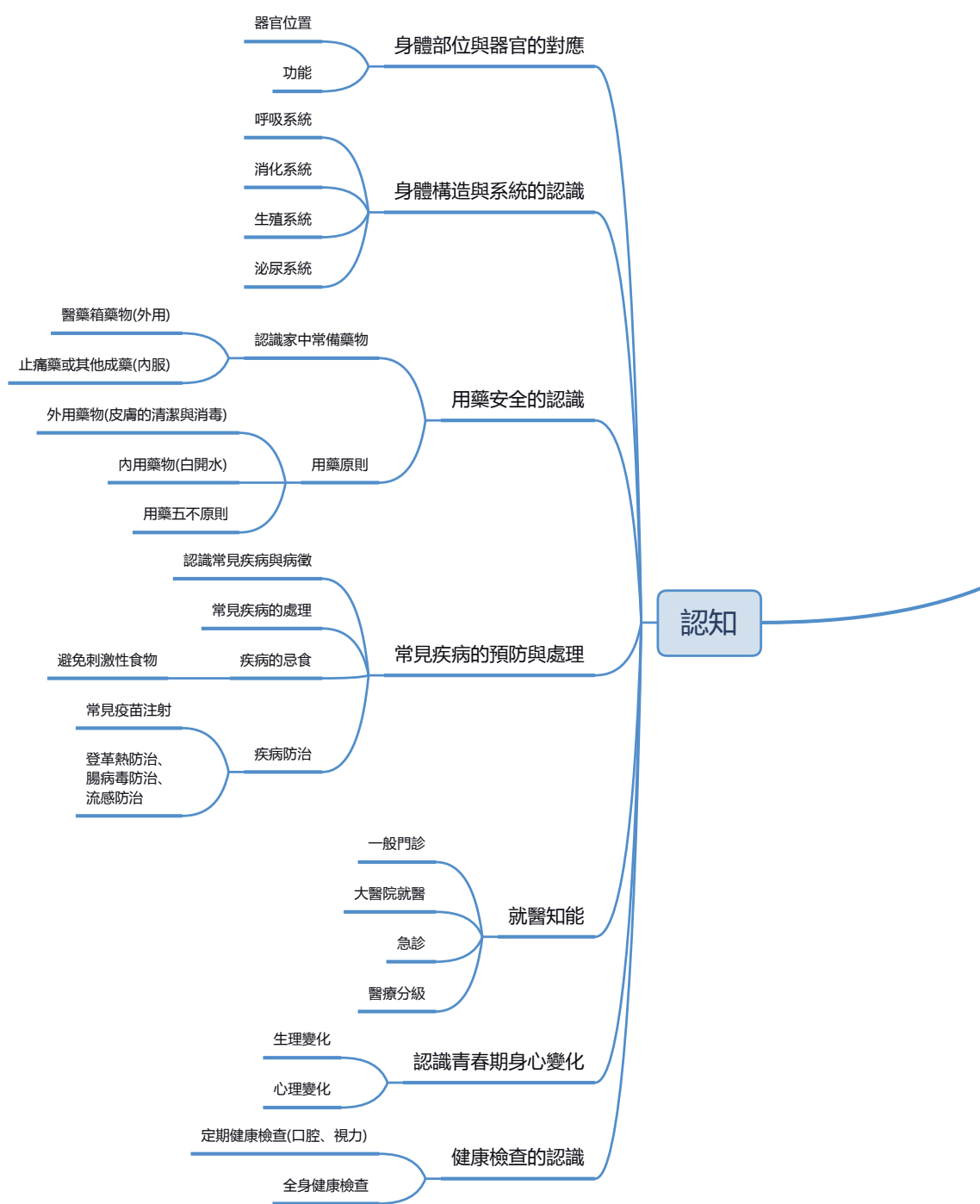
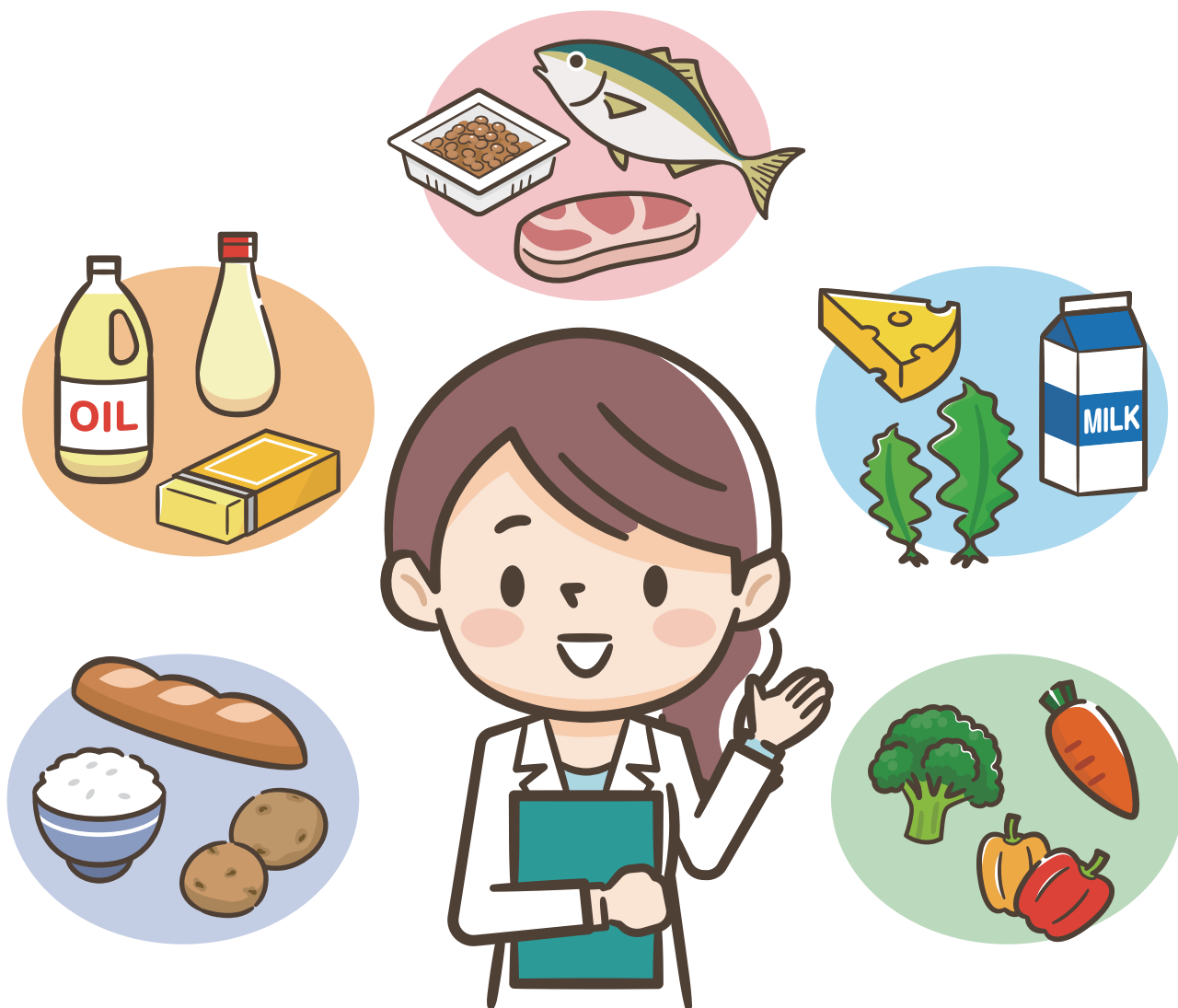


圖 4-4 健康管理心智圖





(四) 健康管理



(四) 健康管理：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
自我照顧	健康管理	初階	舒緩常見疾病症狀與保健	陳柏瑛、洪瑜諱、張嘉恩	p.148
			健康生活 美麗人生	張嘉恩	p.150
			對抗病毒大作戰 預防感染	張嘉恩	p.152
			正確使用藥物	劉慧鈴、張嘉恩	p.154
			傷口保健小幫手 *	謝宜珍、張嘉恩	p.156
			我家的醫療地圖	張嘉恩	p.158
		進階	春風少年	張嘉恩	p.160
			生病了，我該怎麼辦？	施玫伶、張嘉恩	p.162
			身體不舒服，我會看醫生	張嘉恩	p.164

健康管理：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
健康管理	傷口保健小幫手 *	張嘉恩、謝宜珍 劉慧鈴、洪瑜諱	p.166



教學單元：舒緩常見疾病症狀與保健

學習表現	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 1-sA-12 表現疾病預防的健康行為。 特生 1-sA-16 養成良好的運動與休閒習慣。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	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。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。
學習目標	認識常見疾病及症狀，建立常見疾病之預防及照顧的能力，養成健康的生活習慣。
學習活動 (參考)	- 調查班上學生常見疾病類型及症狀，再進行認識常見疾病教學內容設計，簡單來說，如：一般感冒（上呼吸道、腸胃型）、流行性感、腸胃炎、濕疹、結膜炎、生理痛等。 - 以圖片、影片或人體模型呈現器官位置與病症，引導學生辨識症狀與對應身體部位，並教導學生應向家人表達不適、請家人協助就醫或至藥局諮詢藥劑師： (1)感冒：流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽。 (2)流感：感冒症狀外，還有四肢無力、肌肉痠痛、伴隨發高燒 39 度以上等。 (3)腸胃炎：胃痛、打嗝、噁心、嘔吐、腹瀉等。 (4)濕疹：發癢、斑塊等。 (5)結膜炎：紅、腫、眼屎多、因刺痛感而流淚、畏光等。 (6)生理痛：下腹部悶痛。 學生辨識症狀練習表達：因應不同疾病可能產生相同的症狀，需要提醒病症是否為暫時性或持續性；同一病症亦有可能為不同疾病，例如噁心、嘔吐，不一定是腸胃炎，亦有可能是因為食物中毒、咽喉、腹部或肝等疾病。 - 模擬情境演練不同的症狀的進行（配合）舒緩處理方式： (1)感冒：多喝溫開水。喉嚨痛：溫鹽水漱口、一天數次，或喝溫檸檬蜂蜜水。 (2)胃炎：用熱敷袋裝溫水熱敷腹部，平躺。 (3)濕疹、結膜炎：冰敷舒緩。 (4)生理痛：溫敷肚子、喝溫開水…。 學生練習表達：我生病了，應該要注意多喝水（不喝冰、含糖飲料）、多休息、飲食避免刺激性食物（辣、油炸等）。 - 依據上述常見疾病引導學生討論，列舉哪些是生活好習慣，可讓我們預防疾病： (1)日常作息：早睡早起身體好、不熬夜。 (2)健康飲食：飲食均衡、多喝水。少糖少鹽少油。 (3)運動與休閒：每週至少要運動 3-5 次，每次大約 20-30 分鐘。 - 總結說明：要預防疾病應該要從日常生活中養成好習慣，如果生病了一定要向家人求助或請家人陪同就醫。學習舒緩不適的處理可以幫助自己或家人，未能緩解症狀或就醫後無法有效解決病症時，仍需要繼續觀察至醫院進行檢查治療。 ※ 注意事項 1. 提醒注意感冒好發季節，如季節交換時節；可依學生常見疾病狀況進行教學。 2. 可搭配健康與體育（各類飲食的認識，如：高渣、高油、高鈣、高過敏）、數學（大於、

	3. 生活管理科目可延續教導體溫的量測、症狀的判別與記錄、醫療場所的認識與使用、遵從服藥、防止感染等單元課程進行教學。
學習評量 (參考)	1. 演練不同疾病圖卡的表達與尋求協助。 2. 在校學生有身體不適狀況，可觀察學生操作舒緩處理情形。 3. 課前課後執行記錄自己的日常作息檢核，包含睡眠、飲食均衡、多喝水，運動與休閒、體溫量測。

教學單元：舒緩常見疾病症狀與保健

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 表達不適症狀與尋求協助。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 能區辨不同疾病的症狀與部位。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 實際操作常見疾病舒緩處理情形。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 表現良好生活習慣的行為規範。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 透過記錄覺察日常作息檢核，包含睡眠、飲食均衡、多喝水，運動與休閒。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 生病時，能夠自我照顧。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

吳靜淑（2007年2月15日）。兒童常見疾病之預防保健。大紀元。

<https://www.epochtimes.com/b5/7/2/15/n1623704.htm>



教學單元：健康生活 美麗人生

學習表現	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-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-16 養成良好的運動與休閒習慣。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。
學習內容	特生 D-sP-4 健康的生活習慣。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。
學習目標	瞭解日常生活習慣與規律生活，包含：作息正常、均衡飲食還有運動習慣養成，並能實踐於生活中維持身體健康。
學習活動 (參考)	1. 學生發表並感受自己的日常生活作息、飲食習慣、自己的身高、體重與身形。討論並分析不同身形的名人以及其日常生活、飲食與運動保養習慣。並提供負例，例如過胖或過瘦而產生疾病，進而討論生活作息與飲食習慣對健康的重要性。 2. 教導日常作息、均衡飲食與健康體能促進提示內容重點如下： (1) 日常作息：充足的睡眠、多喝水與放鬆休息的重要。 (2) 均衡飲食：可先由學生檢視自己早中晚餐的內容，並討論選擇飲食的健康性。教導健康飲食金字塔（我的飲食餐盤）後，引導學生覺察自身飲食選擇，自行設計我的飲食餐盤、自行或同儕相互檢視飲食餐盤是否符合健康飲食指南。讓學生扮演營養師，設計學校營養午餐以及舉辦票選最佳營養師活動。鼓勵學生表達投票的考量，例如：合自己的口味、符合健康飲食指南等。 (3) 持續執行飲食餐盤計畫：與學生討論執行效能、困難以及改善方案。例如學生無法戒斷含糖飲料，可以減量每天 3 杯變成兩 2 杯。 (4) 健康體能促進：由學生記錄並分享一週的運動情形。老師介紹 SH150 方案：除體育課外，每週運動時間應達 150 分鐘以上。老師以案例並透過可視化策略，示範檢核一週運動時間後，由學生實作練習，例如：利用課表、作息表引導學生思考可利用時段、考量場地空間、設備器具，必要時由老師提供參考選項。 3. 透過案例討論提出分析生活作息、飲食與運動與健康的建議，例如：飲食不正常會造成營養過甚或不良、太油太鹹易造成心血管疾病或代謝與免疫力的關係。說明養成健康生活好習慣造成的影響與其重要性。 4. 提示學生規劃我的健康餐盤原則，檢視是否飲食均衡，並透過學習活動規劃自己生活作息與飲食習慣的狀況，自行調整健康飲食與維持體能訓練，讓自己感到身體健康充滿活力。 ※ 注意事項 1. 建議可搭配健康課（各類飲食的認識，如：高渣、高油、高鈣、高過敏）、體育課（認識運動強度）進行。 2. 鼓勵由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動。 3. 提供參考衛生福利部國民健康署的相關手冊內容，修訂： (1) 我的健康資料：瞭解自己的體位。 (2) 訂定健康宣言：透過生活習慣、健康飲食與體能訓練調整自己的生活型態。 (3) 找出過胖原因：從生活習慣中分析並改善自己的狀態。 (4) 健康飲食測驗：從食的方式、內容…等面向去瞭解自我飲食狀況。 (5) 訂定活力計畫：計劃自己的運動內容與時間。

學習評量 (參考)	1. 擬定運動計畫，在校於早自習、體育課、課後班執行或假日在家執行。 2. 中午在校用餐時，可以執行我的餐盤配置食材。
--------------	--

教學單元：健康的生活 美麗的人生

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 利用記錄表呈現充足睡眠 8 小時。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 能用水壺容量記錄自己每日的水量攝取。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 能覺察自己生活作息與飲食習慣的狀況。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 配合我的健康餐盤原則，檢視是否飲食均衡。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 午餐時執行我的餐盤計畫，落實適量均衡飲食。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 記錄一週晚餐飲食，檢視各類飲食是否均衡足量。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 擬定實踐運動計畫於課間或早自習進行。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 能執行自己的計畫並提出改善方式。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

衛生福利部國民健康署社區健康組（2018 年 3 月 13 日）。正確飲食習慣。衛生福利部國民健康署。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=8365>

教育部體育署學校體育組（2020 年 12 月 8 日）。SH150 方案。教育部體育署。

<https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=1177>

衛生福利部國民健康署（無日期）。健康手冊專區－青少年健康。衛生福利部國民健康署。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBookList.aspx?nodeid=53&c=5192630853144033102>



教學單元：對抗病毒大作戰 預防感染

學習表現	特生 1-sP-20 具備良好的口鼻衛生習慣。 特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。 特生 1-sA-12 表現疾病預防的健康行為。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	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。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。
學習目標	認識預防感染措施，判斷自我防護意識，例如常洗手、保持衛生、施打預防針、勿靠近傳染病人、配戴口罩的時機（個人身體不適、到醫院、防疫期間、空氣汙染等）。
學習活動 （參考）	- 以疾病傳染途徑影片，解說傳染途徑包含飛沫、接觸（直接或間接）、糞口等。可讓學生穿著雨衣並用噴霧罐噴出液體，讓學生理解飛沫傳染與接觸傳染的情形。 - 學生觀看影片後，以人形、空間情境海報搭配防護相關物品圖片，例如：口罩、疫苗、酒精等。引導學生選擇適當的防護措施並演練： - 戴口罩：認識並區辨各種口罩（一般棉布、醫用、活性碳口罩）用途。 正確配戴時機與收納口罩的方式，如：有發燒咳嗽或打噴嚏的人應戴口罩，避免自己的飛沫感染別人，這是保護別人健康的好習慣（正確打噴嚏的禮儀）；生病時抵抗力較弱，要避免感染其他病原；到診所醫院就醫或探病時，也應配戴口罩。 - 保持衛生：常洗手（步驟與時機）、不隨意觸碰眼口鼻、用餐時公筷母匙、不吃不潔的食物。 - 說明接種疫苗是預防疾病，可迅速產生免疫反應，降低感染機率；消毒防疫是可抑制病毒活性，避免病毒擴散，其適當的防護方式，如下： - 施打疫苗：流感疫苗、諾羅病毒、肺炎鏈球菌的疫苗等。以預防新冠肺炎為案例，自我防護措施包含：保持適當距離、防疫期間回家換掉外出服。 - 消毒防疫：75% 酒精、次氯酸水等使用方式與時機及注意事項。例如：漂白水不可直接使用、次氯酸水使用在物品上、使用酒精遠離火源等。 - 提供學生完整的情境，例如要外出用餐或購物，出入人潮密集的場所、搭捷運、手扶梯等，將學生任務分組，一組進行演練，一組觀察並給予防護建議。 - 引導學生討論統整基本自我防護措施：出門準備口罩、外出時保持衛生（常洗手、勿碰觸掩口鼻）、保持適當距離；回家後，將使用過口罩丟棄，肥皂洗手，並更換掉外出衣物，進行清洗等。 ※ 注意事項 - 搭配健康與體育領域，依學生常見疾病狀況及季節交換時節進行教學。 - 可搭配在學校進行施打流感活動前，先進行宣導及說明預防措施教學等。 - 特殊疫情期間，能遵照政府、學校及師長指示，配合環境消毒及防疫工作。
學習評量 （參考）	- 在校執行飯前、如廁後確實洗手；在家則由家長觀察評估。 - 學生如有發燒、咳嗽症狀即須依教學內容，執行防疫措施，包含配戴口罩、打噴嚏禮儀、保持適當距離等。

教學單元：對抗病毒大作戰 預防感染

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 正確操作配戴口罩、保持衛生的防護措施。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 體現配合學校／外施打疫苗。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 表現出適當的洗手時機。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 在他人或自己身體不適時，實際執行預防感染措施。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 列舉出公共場合的自我防護措施。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 特殊疫情時能遵照師長指令，進行環境消毒防疫工作。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 特殊疫情時能配合防疫指令，預防感染。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 能執行自己的計畫並提出改善方式。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

國立東華大學（無日期）。防疫期間～教您口罩配戴的重要性與時機。國立東華大學。

<https://tinyurl.com/y358zyhk>

陳俊仁（2017年3月20日）。到底怎麼被傳染疾病的？。小兒科陳俊仁醫師部落格。

<https://tinyurl.com/yeh8mraq>

衛生署疾病管制局（2009年4月1日）。飛沫傳染防護措施。衛生署疾病管制局。

<https://www.cdc.gov.tw/File/Get/cxlmCUeNyRTnzWst9FQKqw>

李彩蓮（2009年10月19日）。小小口罩學問大。藥師週刊電子報，1644。

<https://www.taiwan-pharma.org.tw/weekly/1644/1644-3-2.htm>



教學單元：正確使用藥物

學習表現	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-17 主動吸取健康知識，增進自我健康。 特生 3-sA-3 辨識各種詐騙行為及避免受騙。
學習內容	特生 D-sP-3 常見疾病的預防與處理。 特生 D-sP-5 安全用藥。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	瞭解正確用藥五大核心能力，包含做自己身體的主人、清楚表達自己的身體狀況、看清楚藥品標示、清楚用藥方法及時間。
學習活動 (參考)	- 教導做自己身體的主人，演練問題解決技能，增進學生生病時，能清楚使用正確用藥知能，以解決誤用藥品的問題情境。對於誇大的藥品或商品，要堅守「五不」原則：不隨便聽別人推薦的藥、不相信神奇療效的藥、不買來路不明的藥品的藥品、不吃別人贈送的藥、不推薦藥給別人。 - 教師可擬訂錯誤用藥行為案例情境。進行大家來找碴的活動，找出案例哪些是錯誤或正確的行為。 - 教師設計學習單與引導學生小組討論，透過問題解決步驟進行設計，確定個案用藥的問題、分析問題原因、提出解決策略與選擇有效的對策。 - 教師依問題進行回饋後，可設計正確用藥知能親子共學的回家作業。 - 練習有效溝通表達技能，表達自己的身體狀況。教師說明前案例保護自己的方法，當身體不適時，應去醫院看病或到藥局購買藥品，向醫師說清楚自己的身體狀況。 - 教師可利用學習單或聯絡簿，事前調查學生用藥特殊狀況，例如：有無藥品或食物過敏，固定服用其他藥品或保健食品等。 - 利用案例情境（含病症、發病時間、食物過敏及就醫的選擇等），設計就醫問診或諮詢藥師的對話學習單，依學生能力動作表示、口頭或書寫完成對話。 - 角色扮演進行情境演練，學生抽圖卡（不同病症），並依據抽取的圖卡向醫師或藥師說明自己的病症與其他用藥特殊狀況，進行有效溝通的練習。 - 演練問題解決技能，引導學生看清楚相關藥品標示說明的知能。 - 教師準備常見藥品，例如：普拿疼、胃藥、撒隆巴斯等實物放大的使用說明字圖片，藥品的用途、用法與用量、不合適用的人、有效日期與藥物諮詢專線。 - 學生分組並選出一種常見藥品，由教師提供實際物品與放大使用說明，並發下彩色筆，教師提問藥品標示並指定畫記顏色，例如：藥品是給什麼人用呢？在什麼情況下適合使用？圈出來。哪些人/狀況，不可以使用這個藥物呢？請用黃筆圈出來等。將藥品的放大圖展示在黑板上或海報，讓學生上台發表。 - 加強讀清楚藥物標示的知能，認識藥物保存與查詢藥品核准字號。 - 透過教師提問與同儕間討論與釐清過程，展現正確使用藥品方法與時間判斷的抉擇。 - 教師可以利用簡報設計口服藥物或外用藥物的使用注意事項提問：例如：○○覺得吃藥很苦想配果汁服藥，你覺得適合嗎？○○皮膚的腿被蚊蟲叮咬很癢，他把整條腿都塗上了藥，你覺得適合嗎？ - 請學生集中在中心，在教室劃分角落為 NO、YES 與 NOT SURE 三區，分組給予時間討論原因理由、意見，教師引導彙整或釐清，給予學生重新選擇回答。 - 提示特別注意加強事項：可再次向藥師說出自己認為的使用方法，確認是否正確。用藥時間與若忘記服藥時怎麼辦？ - 提示當民眾對於藥物使用上有任何疑問或忘記使用方式，都可以去詢問藥師。

	※ 注意事項 1. 依學生能力考量是否加入：藥物服用天數、核對藥品數量、藥品保存期限與方法。 2. 搭配語文領域認識圖文字、溝通表達能力， 3. 社會課認識附近診所、藥局進行認識社區資源。
學習評量 (參考)	1. 學生自行準備家中用過的空藥袋，說明藥袋上的用藥方法、時間、注意事項。 2. 在生病期間，依學生能力配合服藥或自行遵從醫囑服藥。 3. 搜尋相關衛生署核准藥品許可證字號的藥物品新聞，讓孩子複習用藥五不原則。

教學單元：正確使用藥物

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 提供案例並教師引導下能利用問題解決步驟去解決個案用藥問題。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 情境演練下，能清楚的說明清楚自己的身體狀況與特殊狀況。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 能辨讀並清楚藥品標示與使用方式。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 提供案例下能判斷忘記服藥的處理。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 與藥師做朋友，完成藥師訪問單。（藥物諮詢）	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

臺灣健康促進學校（無日期）。教學教材。臺灣健康促進學校。

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/zh-tw/topic/medication/teach/list>

衛生福利部國民健康署（無日期）。正確用藥教育宣導—五大核心能力投影片。衛生福利部國民健康署。

<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/21744.pdf>



教學單元：傷口保健小幫手

學習表現	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-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 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 D-sP-5 安全用藥。 特生 D-sP-6 簡易外傷的處理。 特生 D-sA-2 簡易急救措施。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	認識急救箱醫療物品與家中常備藥物，並能依照受傷狀況（開放性傷口以及非開放性傷口）進行簡易的傷口處理。
學習活動 （參考）	1. 引導易造成外傷的成因與場所，教師提供傷口圖片，讓學生區辨非開放性傷口與開放性傷口，利用便利貼寫下傷口可能的成因與場所，例如：瘀青可能是因為碰撞造成，造成場所可能會在教室或家中；破皮流血可能是因為跌倒造成或在學校操場，學生學習描述意外受傷的地點。 2. 學生討論受傷時，向他人求助與妥善處理傷口： (1) 若未妥善處理傷口會發生可能會產生的後果，例如：發炎化膿、蜂窩性組織炎、惡化等嚴重後果。必要時輔以圖片說明，並引導學生思考需要處理傷口。 (2) 教師利用彙整的便利貼，引導學生受傷時應向他人求助並用口語或肢體表達受傷的原因。 3. 提示準備藥品並妥善管理的概念，設計提問如果在家中不小心被刀片割傷，你會怎麼辦？不小心撞到牆角，頭腫起來了，你怎麼辦？你在家裡哪些地方找到這些藥品？引導學生討論備用藥物的目標，在家裡何處可取得藥物，分析不同管理方式的優缺點；必要時以學校健康中心校護處理操場學生意外為例，引導管理藥物（急救箱）的優點。 4. 認識急救箱醫療物品，讀出瓶罐器具的用途與使用方式，常用的藥品：優碘、曼秀雷敦、止癢藥膏與消炎藥膏等。醫療用品：消毒棉棒、紗布、OK 繃、生理食鹽水等。教師亦能口頭輔以文字提示進行支援前線的活動，例如：教師提問傷口消毒需要用到什麼？學生拿出醫藥箱的優碘。 5. 以急救箱內容物清單，讓學生回家進行急救箱物品清點練習。 6. 結合學生經驗說明傷口成因與處理過程，提示學生非開放性傷口（瘀青、蚊蟲叮咬等）的藥物選擇與適當處理流程。 7. 非開放性傷口實作練習：對於碰撞造成瘀青腫脹，建議兩天內採用冰敷，急性疼痛期後才能改用熱敷。冰敷時，冰塊不直接接觸皮膚，要隔著手帕或衛生紙，每次不超過 10 分鐘。蚊蟲叮咬處理建議先清洗傷口，用上正確的敷料（消炎止癢藥物）。 8. 結合學生經驗說明傷口成因與處理過程。教師可以透過影片、簡報流程圖或學習單，引導學生辨認開放性（擦傷、割傷、刺傷等）的藥物選擇與適當處理流程。 9. 開放性傷口實作練習：清洗傷口（生理食鹽水或飲用水）→消毒（碘酒消毒 2-3 次）→上藥（消炎藥膏）→OK 繃的選擇（乾燥）。消毒時，應由內而外畫圓方式擦拭，不得重複使用棉花或棉片；如果傷口有出血，應先止血再進行清洗與消毒。

	※ 注意事項 1. 可搭配綜合活動及健康與體育領域進行相關課程與教學。 2. 清洗傷口宜使用生理食鹽水或冷開水，提醒攜帶型生理食鹽水開封後要一次用完。 3. 教導學生區辨開放性傷口過大或過深，還有血流不止時，應告知家人並就醫。 4. 燙傷起水泡屬於非開放性傷口（直接塗消炎藥膏），輕微水泡不可戳破，水泡組織液會自行吸收，如不小心破了，則要進行開放性傷口的處理流程。
學習評量 (參考)	1. 提供急救箱基本清單，讓學生回家與家長討論並記錄醫藥用品與使用時機。 2. 利用海報或 PPT 逐項檢核，說出傷口處理的方式以及使用藥物品處理流程。 3. 設計學生實作評量表，讓學生在實物操作過程中，進行同儕檢核及互評。 4. 透過影片及生活實例進行討論或口頭回答，增加學生反覆複習本單元的重點。

教學單元：傷口保健小幫手

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 簡述造成開放性傷口的原因。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 能具備藥品準備與妥善管理的概念。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 記錄清點家中的相關醫藥用品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 區辨醫藥用品與使用時機。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 操作簡易開放性小傷口處理流程。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 判斷傷口過大或血流不止時，能向師長或家人求助。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

桃園市立壽山高級中學健康中心（無日期）。校園簡易外傷處理。桃園市立壽山高級中學。

<http://www.sssh.tyc.edu.tw/files/11-1001-395.php>

康健雜誌編輯部（2004 年 11 月 1 日）。切割傷、擦傷和創傷。康健。

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=64086>



教學單元：我家的醫療地圖

學習表現	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-sA-15 熟悉社區醫療資源並能自行就醫。 特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 D-sP-5 安全用藥。 特生 D-sP-7 社區醫療資源的認識。 特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	區辨社區醫療院所提供的服務內容，瞭解醫療資源功能的差異性，如：社區診所、藥局、衛生所等的地點及醫療工作服務項目。
學習活動 (參考)	1. 認識社區醫療資源，可先準備社區各類型的公共資源設施的照片，讓孩子區辨出醫療院所（各科診所、藥局、衛生所、地方或區域醫院等）。 2. 提供醫療資源照片，學生看圖說出各醫療資源所提供的服務內容，必要時由教師補充說明。引導學生歸納出醫療資源的功能，例如：看病、傷科、提供藥物諮詢、健康檢查或購賣醫藥用品等功能的場所。 (1) 各科診所：診療相關疾患，包含：家醫科、小兒科、眼科等。 (2) 一般藥局：可以提供藥物諮詢服務、處方籤調劑（健保藥局）或販售醫療相關藥物品。包含：社區藥局、健保藥局（提供處方箋調劑、搭配國家政策）、連鎖藥局（連鎖藥妝店）。學生可辨識出全民健保標誌。 (3) 衛生所：提供醫療門診、疾病防治、一般體檢與衛生教育等醫療服務。 (4) 區域醫院：提供各類醫療專科外，疾病防治、一般體檢與衛生教育之外，另設有病理、麻醉、放射線和復建，從事需精密診斷與高度技術之醫療工作。 3. 設計小兵出任務活動，透過實地訪查並設計提問，引導學生分析討論可以問題視情況選擇適當的醫療場所。 (1) 利用地圖帶著學生實地調查並標註學校周邊醫療設施，如有一般藥局或藥妝店，則可以設計標註健保藥局以及調查 2-3 項常用藥品的價錢等任務，教師亦可以設計問題，讓學生練習區辨各醫療設施的用途。 (2) 設計親子共學我家的醫療地圖，讓學生記錄住家附近的醫療設施。 (3) 設計生活情境，例如：媽媽請你今天放學去買 OK 繃，你會選擇去哪裡買？為什麼？引導學生說明理由，教師簡單彙整並分析每個人考量因素。 (4) 舉例：在家中，爸爸修理腳踏車時，被工具劃傷手臂家中包紮用的紗布剛好用完了，你會選擇去哪裡買？為什麼？ (5) 教師提問選擇醫療設施時，會考量因素有哪些？鼓勵學生進行討論彙整，例如狀況急迫性、距離、價錢或熟悉的店家。 4. 總結：當遇到醫療問題，應要考量實際狀況，視其需要彈性選擇適當的醫療資源與設施。如，學生能判斷身體不舒服、不小心受傷或牙齒疼痛時，能選擇醫療服務項目，說出自己需要就醫治療的決定。

	※ 注意事項 1. 搭配社會、綜合活動及健康與體育領域，安排參觀區域衛生所、認識附近的醫療資源或利用 Google Maps 搜尋學生家附近的醫療資源。 2. 健保藥局因應疫情關係，配合政府政策使用健保卡購買口罩。 3. 社區醫療院所提供的服務內容不同，說明區域醫院另有急診服務的內容。
學習評量 (參考)	1. 學生能辨識藥局外的健保特約標誌，並分辨能在藥局買到的藥物用品。 2. 區辨診所、衛生所與區域醫院及區辨各專科診所的診療服務項目。 3. 列舉自家社區附近的醫療設施類型，以及利用醫療資源的方式。 4. 在模擬的情境下，習得彈性選擇適當的醫療設施。

教學單元：我家的醫療地圖

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 區辨社區所有醫療資源與使用時機。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 辨識全民健保標誌與健保特約藥局。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 列舉自家 / 學校附近的醫療資源。。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 透過不同情境選擇適合的醫療資源。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

全國社區藥局資訊網

https://www.taiwan-pharma.org.tw/public/public_drugstore.php

新北市政府衛生局所服務網

<https://info.health.ntpc.gov.tw/entryFlash.php>



教學單元：春風少年

學習表現	特生 1-sA-10 處理青春期的身體變化及性需求。 特生 1-sP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 D-sA-1 青春期的身心健康。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。 特生 M-sA-1 自我倡導的實踐。
學習目標	覺察自己青春期發育特徵、心理與情緒變化、身體變化，保持生理衛生、注意飲食均衡，多做適當的運動等。
學習活動 (參考)	- 說明青春期是生長發育較快速，身體變化最大的階段是人體生殖機能及生理機能成熟、心理和生理由兒童轉為成人的時期，透過兒童與青少年的人型圖卡，標示出年紀（含外觀判斷複雜度，例如：胸部隆起、喉結）及身體構造改變的部位。 - 提示青春期生理變化與心理變化，發育的年齡都不盡相同。女生可以早在 8、9 歲，或晚到 13、14 歲才進入青春期；男生早的在 10、11 歲，晚到 14、15 歲，甚至更遲才進入青春期。學生先以年紀判斷自己是處於青春期或兒童期階段。 - 提示學生自我覺察身體變化及個人發育的情形： - 除年紀可以推測青春期之外，身體上也會有變化，分男女組別以圖片或影片進行第二性徵教學後，讓學生觀察人形圖卡外觀特徵，判斷自己是否已經進入青春期。 - 男生第二性徵：長青春痘、變聲、體毛、陰莖變化、喉結、夢遺等。 - 女生第二性徵通常會有：長青春痘、陰毛長出、乳房隆起、月經來潮等。 - 利用生理變化的例子導出心理的情緒變化，例如：因為青春痘、體重增加而使得在意自己的外觀，會擔心被別人取笑等，正在煩惱的時候，父母關心詢問他學校日常時，卻覺得囉嗦而發了脾氣。 - 討論自己是否也有一樣的煩惱？並請同學思考及檢討，表達自己最近有無對自己家人發脾氣及其原因？ - 蒐集適合討論的內容，列出青少年常見心理變化的行為，讓學生勾選困擾的問題與程度或描述過程，例如：注重外表和穿著打扮、對異性產生興趣，期望有戀愛經驗、情緒不穩定、不安煩躁或為了表達自己的想法，反抗父母或師長。 - 以學習單討論說明，心理的變化及情緒的起伏，經常是青春期的反應現象。 - 提示學生青春期的身心變化為正常現象，應要面對並解決問題的態度，學習處理覺得惱人的青春期，如：因青春痘問題未能解決，導致情緒煩躁、擔心交友問題導致沒有自信；或想要自己決定而與父母意見不合等，藉此教導學生問題解決步驟： - 生理變化的因應 - 搜尋網路影片編修學習內容，並依單元進行演練或實踐於生活中。 - 教師歸納健康良好的發育，依賴均衡足量的營養、適度合宜的運動，充足的睡眠與休息。接納自己生長發育的速度，不要自卑，也不要恥笑別人。 - 心理變化的因應 - 依學生實際事件或模擬情境案例進行討論與演練，例如：曉華想要自己搭配衣著參加表哥的婚禮，但是媽媽卻要他換掉衣服，而對媽媽大發脾氣。 - 教師列出問題解決步驟，引導學生思考遇到的問題，調整語言與行為表達的狀態，分析問題原因，鼓勵學生針對分析出的原因思考，並寫下具體解決辦法，教師提供自我指導策略及示範，讓學生習得正向表達機會及適當的執行方式。

	5. 我的青春，我規劃：設計規劃青春的學習，可參考學生自行勾選困擾的問題與程度的調查表，鼓勵學生找出目前想要解決的困擾，並依照問題解決步驟，擬定解決策略後，利用同儕相互討論後決定策略並執行實踐。 ※ 注意事項 1. 搭配綜合活動領域及生活管理科目個人衛生，社會技巧科目社交生活等課程教學。 2. 本單元建議搭配自我照顧單元，身高與體重（飲食與運動有關），青春痘（成因與照顧）、體味（成因與處理方式）、月經（衛生棉使用與保存）等。
學習評量 （參考）	1. 判斷青春期的生理變化並能適當處理。例如：青春痘、經期、體味等。 2. 能主動向家長表達並溝通生活上所遭遇到的困難。 3. 因應青春期的發展能表現出良好的生活習慣與態度。

教學單元：春風少年

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 區辨自己青春期的生理及心理現象。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 能處理青春期的第二性徵困擾或能在需要協助時詢求協助。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 日常中能表現正確的態度面對自己或他人的青春期發展，例如不取笑他人身體特徵。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 能依據自己目前的困擾擬定解決策略後落實於生活中。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

衛生福利部國民健康署（無日期）。健康九九－青少年好漾館。衛生福利部國民健康署。

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/256>

大愛電視（2019年7月22日）。【小主播看天下 WOW】20190722 - 青春期的煩人心事。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=8A83RqlkASY>



教學單元：生病了，我該怎麼辦？

學習表現	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 1-sA-15 熟悉社區醫療資源並能自行就醫。 特生 4-sA-5 省思先前做決定的結果，必要時加以調整。
學習內容	特生 D-sP-1 身體器官與功能的認識。 特生 D-sP-7 社區醫療資源的認識。 特生 D-sA-3 就醫知能。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	運用社區醫療資源，能區辨就醫時機與適合的專科診所；就醫時應攜帶的物品以及就醫流程。認識診所與大醫院（醫療分級）的不同，以及急診的醫療服務。
學習活動 （參考）	1. 提示各部位不適的圖片進行討論，讓學生可以觀察並指出不適部位例如：頭痛、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、肚子痛、眼睛紅腫、牙痛、腳扭傷等，讓學生練習不適症狀的描述。最後可以與學生討論就醫與不就醫的選擇及其優缺點。 2. 依據圖片中不適部位與學生討論可能影響生活作息的情況後，教師出示社區各類專科診所照片，例如：耳鼻喉科、婦產科、眼科、牙科、內科、外科等，讓學生完成不適症狀圖片與診所圖卡配對，引導學生辨識對應就醫的專科診所，如：感冒流鼻涕咳嗽可以看耳鼻喉科、跌倒受傷流血看外科。 3. 呈現一般診所與中型、醫學中心醫院讓學生去區辨醫療場所規模大小，進而指導學生醫療分級概念。 4. 學生練習討論，並列出就診於一般診所與中型、醫學中心醫院的優缺點。必要時，給予提示：例如考量個案狀況，首要判斷傷病輕重狀況，再依據距離遠近、費用與候診時間列出優缺點，討論選擇適當的就醫決定。 5. 學生進行分組練習，包含個案能具體敘述身體不適的部位與就醫的選擇，並分析說出優缺點及最後的決定。 6. 提示學生討論就醫應攜帶物品：健保卡、錢與身心障礙證明。區辨健保卡卡片上個人資訊說明、健保卡的妥善收存等。 7. 學生討論並演練一般診所就醫流程。一般診所就醫程序：掛號（健保卡、身障手冊與掛號費）→診間等候叫號（禮儀）→診療室（口頭或肢體表達身體不適部位）→等候領取收據與藥單→藥局領藥。 8. 提供就醫提問單，幫助學生討論列出身體若不舒服，需要準備那些物品及如何表達身體的不適感，並說出一般診所就醫程序，排除遇到困難，如何如尋求協助。 9. 提示學生平時要做好個人健康管理，並加強生活適應及應對能力，做為學習未來個人獨自生活做準備。 ※ 注意事項 1. 可先依常見疾病或學生身體需求特殊狀況進行教學。 2. 可搭配語文、社會或綜合活動領域進行相關課程與教學。 3. 延伸課程：覺察身體不適與求助方式、遵照醫囑服藥、預防感染及病體保養與認識急診的醫療服務。
學習評量 （參考）	1. 口頭問答相關症狀應對的專科診所，結合正確用藥單元中的說清楚病症的練習。 2. 利用圖文學習單讓學生熟悉正確就醫、就醫流程、應攜帶物品等。 3. 能進行優缺點分析就醫需求與醫療院所的選擇。

教學單元：生病了，我該怎麼辦？

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 能覺察不適／區辨身體不適部位並向家人表達。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 判斷應就醫專科診所。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 區辨就醫應攜帶的物品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 體現適當就醫的適當表現（禮儀）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 能利用優缺點分析模擬案例的就醫適當選擇。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 情境設計下能完成就醫程序演練。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

國泰醫院（無日期）。看哪一科？。國泰醫院。

<https://www.cgh.org.tw/ec99/rwd1320/subject.asp>

臺灣健康促進學校（無日期）。教學教材。臺灣健康促進學校。

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/zh-tw/topic/medication/teach/list>

李佳欣（2017年7月1日）。3問搞懂分級醫療在做什麼。康健。

<https://www.commonhealth.com.tw/article/75282>



教學單元：身體不舒服，我會看醫生

學習表現	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-sA-15 熟悉社區醫療資源並能自行就醫。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 D-sA-3 就醫知能。 特生 D-sA-5 社區醫療資源的運用。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	運用社區醫療資源，生病能選擇適當診所就醫，並攜帶相關物品及演練就醫流程。
學習活動 (參考)	- 引導學生覺察身體不適的感覺，認識感冒的症狀及練習表達身體不舒服。並討論感冒時，為什麼有些人去看醫生，有些人沒有去看醫生？感冒時，身體感覺與就醫決定有沒有關係？ - 透過情境案例引導，讓學生練習表達覺察身體感覺且說出不舒服的症狀，並運用優缺點分析來練習生活事務作決定，決定要在家休養、自行購藥或就醫的動機與行為。 - 情境引導：曉華今天一早起床感到身體不舒服，流鼻涕又加上喉嚨痛，但是他下午睡完午覺起床之後，發現流出來的鼻涕顏色變得更黃稠，曉華告訴媽媽自己身體不舒服，媽媽帶曉華在附近藥局買了成藥，藥師詢問曉華：「有哪裡不舒服？感冒了嗎？」曉華回應不舒服的部位。回家後，曉華依照成藥上的用藥說明三餐飯後服藥，到了隔天傍晚吃晚餐，曉華發現自己吞食物的時候喉嚨非常痛，感覺好像吃了藥沒效。最後媽媽帶了曉華到耳鼻喉科診所就醫，醫生告訴曉華是扁桃腺嚴重發炎了。 - 鼓勵同學表達自己身體不適的感覺及選擇處理的方式，如： - 表達覺察身體感覺且說出不舒服的症狀：曉華哪裡不舒服？如果你是曉華你會怎麼做？選擇先不要看醫生休息一下？藥局買藥？還是去看醫生？做完選擇後，讓學生表達自己的想法。 - 運用優缺點分析來練習生活事務作決定： 症狀未能緩解：如果是你會怎麼做？再忍耐一下或告訴家人自己不舒服？鼓勵學生表達分享自己的想法，由教師引導分析決定的優缺點，將學生想法用圖文呈現在黑板上。 觀察症狀變嚴重（鼻涕變黃、加上喉嚨痛）：曉華不舒服的症狀使否緩解？還是變得比較嚴重了？鼓勵學生說明自己觀察到變嚴重的現象。你最後會怎麼做？不吃藥了、去藥局重新買藥、診所就醫。學生表達自己的想法，由教師引導分析決定的優缺點，將學生想法用圖文補充在黑板上。 - 學生重新檢視歸納整理，感冒時選擇在家休息、到藥局買藥以及去診所就醫，可判斷或考慮的依據，如身體的症況。 - 運用分析優缺點來練習生活事務作決定的技能，展現能依據現況做出適當的就選擇。教師設計曉華家附近醫療資源的地圖，包含加註文字說明：曉華家人常去的耳鼻喉科診所，奶奶常去的復健科，距離較近的藥妝店、曉華家常去的健保藥局等，提問並分析優缺點，例如：曉華要去藥局購買藥物，依據地圖上顯示的藥局優缺點討論後鼓勵同學發表，最後自己做決定並分享原因。 - 透過情境模擬演練到藥局購買藥物以文字與口述方式呈現，引導學生自行或家人陪同下，到藥局購買藥物的流程與注意事項。

	5. 學生進行情境演練，同儕可以給與建議，視情況給予提示或支持，觀察學生調整與實際演練之狀況。可安排社區教學，到藥局購買藥物或一般診所就醫流程。 ※ 注意事項 1. 低組學生受限認知程度，故可調整低組學生教學任務為表達身體不適、求助以及能在他人協助與陪同下配合就診等。 2. 可搭配語文、健康與體育或綜合活動領域，可依常見疾病或學生特殊狀況進行教學。延伸課程：覺察病體與求助、遵照醫診服藥與預防感染與病體保養。
學習評量 (參考)	1. 能透過經驗學生自己本身就醫分享過程中，覺察自己與他人狀況不同的地方 2. 能利用優缺點分析的能力去決定適合自己病況藥局購藥或就醫的選擇。 3. 利用圖文學習單讓孩子熟悉正確就醫、就醫流程、應攜帶物品等。 4. 用 Google 地圖實際查詢學生居家附近的醫療院所，讓學生發表感冒就醫經驗。

教學單元：身體不舒服，我會看醫生

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 能依據身體不同狀況，選擇適當的處遇。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 區辨個人重要證件與用途（就醫應攜帶的物品。）	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 在提供情境下，能表現適當就醫的適當表現（禮儀）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 視學生實際身體狀況，給予檢核表觀察到診所就醫的表現。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

臺灣健康促進學校網

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>

臺灣健康促進學校（2021 年 9 月 24 日）。聰明就醫手冊（電子檔版）。臺灣健康促進學校。

<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/insurance/promote/download/id-106>



傷口保健小幫手教學活動示例

設計者	張嘉恩、謝宜珍、劉慧鈴、洪諭諱	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域－生活管理	教學單元	外傷處理 - 傷口保健小幫手
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	1. 說出急救箱使用的經驗及區辨急救箱位置。 2. 認識急救箱藥品與用具及使用方法。 3. 使用圖卡排列正確的傷口處理步驟。 4. 生活中能執行輕微外傷處理以及傷口照顧。		
節次安排	1. 認識急救箱內容。 2. 認識非開放性傷口。 3. 認識開放性傷口。 4. 處理開放性傷口。		
學習表現	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-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 4-sP-4 能解決日常生活的問題。		
學習內容	特生 D-sP-5 安全用藥。 特生 D-sP-6 簡易外傷的處理。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。		
學習目標	認識急救箱與使用時機，並能自行或在他人協助下完成簡易外傷處理。		
學習活動	一、認識簡易急救箱與瞭解急救箱使用的時機 (一) 認識急救箱的內容物。 (二) 使用急救箱的時機。 二、認識「非開放性」傷口與其簡易處理流程 (一) 認識各種「非開放性」傷口（蚊蟲咬傷、瘀青等）。 (二) 瞭解非開放性傷口的處理流程。 (三) 練習非開放性傷口操作流程。 三、認識「開放性」傷口及其簡易處理流程 (一) 認識各種「開放性」傷口（刺傷、擦傷、割傷等）。 (二) 瞭解「開放性」傷口的處理流程。 (三) 分辨外傷處理所需的材料與工具。 (四) 練習外傷處理操作流程。		
學習評量	1. 說出急救箱中簡易的藥品與工具以及使用時機。 2. 辨別「非開放性」、「開放性」傷口。 3. 執行「非開放性」、「開放性」傷口處理流程。 4. 表達受傷感受，並能注意傷口照顧方式。		

教學活動	時間	教學資源	評量方式
第一節 認識簡易急救箱與瞭解急救箱使用的時機 一、引起動機 1-1 教師呈現有人受傷的圖片，請學生找出傷口處。 1-2 學生身上若有傷口，請學生指出自己身上的傷口。 二、發展活動 1-3 教師說明治療的重要性： (1) 急救箱的位置。 (2) 向他人求助。 (3) 受傷了要擦藥。 1-4 教師介紹急救箱裡常見的醫療用品，說明其用途與使用方式例如：藥品：優碘、止癢藥膏等。 三、綜合活動 1-5 檢查學校教室裡急救箱內的醫療用品是否齊全。 1-6 根據教師的問題（名稱、用途等），拿出正確的藥物品。 1-7 請學生判斷哪些物品是急救箱的內容物。 1-8 引導學生將急救箱藥品收拾歸位。	8 分鐘 10 分鐘 12 分鐘 10 分鐘 5 分鐘	簡報、受傷圖片、學習單、簡易急救箱（教具）	觀察評量 □頭回答 實際操作
第二節 認識「非開放性」傷口與其簡易處理流程 一、引起動機 2-1 請同學分享自己有沒有被蚊蟲叮咬的經驗。 2-2 請學生分享是否曾經有撞傷瘀青的經驗，如何處理？ 二、發展活動 2-3 教師介紹什麼是「非開放性」傷口，例如：蚊蟲叮咬、瘀青，配合圖片教學。 2-4 教師介紹「非開放性」需使用的藥品及其使用方式： (1) 藥品：止癢藥膏、瘀傷藥膏等。 (2) 用品：棉棒等。 2-5 教師介紹「非開放性」傷口的處理流程。 2-6 實際演練「非開放性」傷口處理流程。 三、綜合活動 2-7 根據教師說明的情境，回答相對的名稱、用途，學生能依據「非開放性」，選擇使用正確的藥品。 2-8 學生兩人一組，利用檢核表檢視非開放性傷口處理流程。 2-9 下課前收拾醫藥箱與物品；並回饋與結算增強。	5 分鐘 10 分鐘 15 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘	簡報、受傷圖片、學習單、簡易急救箱（教具）	觀察評量 □頭回答 實際操作



教學活動	時間	教學資源	評量方式
第三節 認識「開放性」傷口及其簡易處理流程 一、引起動機 3-1 跌倒受傷了該如何處理傷口？教師播放影片說明開放性傷口的處理流程。 二、發展活動 3-2 教師使用圖片教學，介紹開放性傷口，例如擦傷、割傷、刺傷。 3-3 介紹「開放性」傷口需使用的藥品及其使用方式。 3-4 教師介紹「開放性」傷口的處理流程：止血、清洗、消毒、擦藥、貼 OK 繃。 3-5 處理流程步驟口訣：止、洗、消毒後、上藥 OK。 三、綜合活動 3-6 透過圖片區辨「非開放性」傷口與「開放性」傷口。 3-7 學生兩人一組，利用檢核表檢視「開放性」傷口的處理流程。	5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘	學習單、 評量單	觀察評量 口頭回答 實際操作
第四節 操作「開放性」傷口及其簡易處理流程 一、引起動機 4-1 教師說明將利用假傷口讓學生進行「開放性」傷口處理流程的模擬演練。 二、發展活動 4-2 教師示範正確的「開放性」傷口處理流程，如：止血、清洗、消毒、擦藥、貼 OK 繃。 4-3 教師發下並說明簡易「開放性」傷口處理檢核表。 4-4 學生兩人一組實際演練「開放性」傷口處理流程。 三、綜合活動 4-5 教師利用檢核海報逐項檢核實際演練過程。 4-6 教師提問讓學生具體列舉「開放性」傷口處理流程及注意事項。 4-7 透過小組討論回答「外傷處理」的重點及處理方式。 4-8 回家作業：體驗 OK 繃處理，讓學生留到回家後再拆除。	5 分鐘 5 分鐘 8 分鐘 12 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘	字圖卡、 檢核表海 報、假傷 口、醫藥 箱、檢核 海報	觀察評量 口頭回答 實際操作 (互評表)

教學評量檢核表

學生姓名：

檢核者：

課程領域：生活管理

檢核內容：簡易的傷口處理

評量方式：☐操作 ☐紙筆 ☐問答 ☐觀察 ☐指認 ☐其他 日期：____月____日

評量項目	評量記錄			備註
1. 區辨開放性傷口。	☐ 獨立完成	☐ ☐ 頭提示下完成	☐ 動作協助下完成	
2. 實作受傷求助方式。	☐ 獨立完成	☐ ☐ 頭提示下完成	☐ 動作協助下完成	
3. 列舉傷口照護的重要。	☐ 獨立完成	☐ ☐ 頭提示下完成	☐ 動作協助下完成	
4. 區辨醫藥箱內的物品。	☐ 獨立完成	☐ ☐ 頭提示下完成	☐ 動作協助下完成	
5. 依照步驟使用正確的材料與工具處理傷口。	☐ 獨立完成	☐ ☐ 頭提示下完成	☐ 動作協助下完成	
6. 依步驟執行簡易的傷口處理。	☐ 獨立完成	☐ ☐ 頭提示下完成	☐ 動作協助下完成	
7. 關心慰問他人受傷的狀況。	☐ 獨立完成	☐ ☐ 頭提示下完成	☐ 動作協助下完成	



二、家庭生活：包含財物管理、環境衛生、居家安全、休閒習慣與活動和家庭關係與自我保護，各主題的心智圖如圖 4-5 至圖 4-9。

(一) 財物管理心智圖：有關的認知、情意、技能分析，詳如圖 4-5。

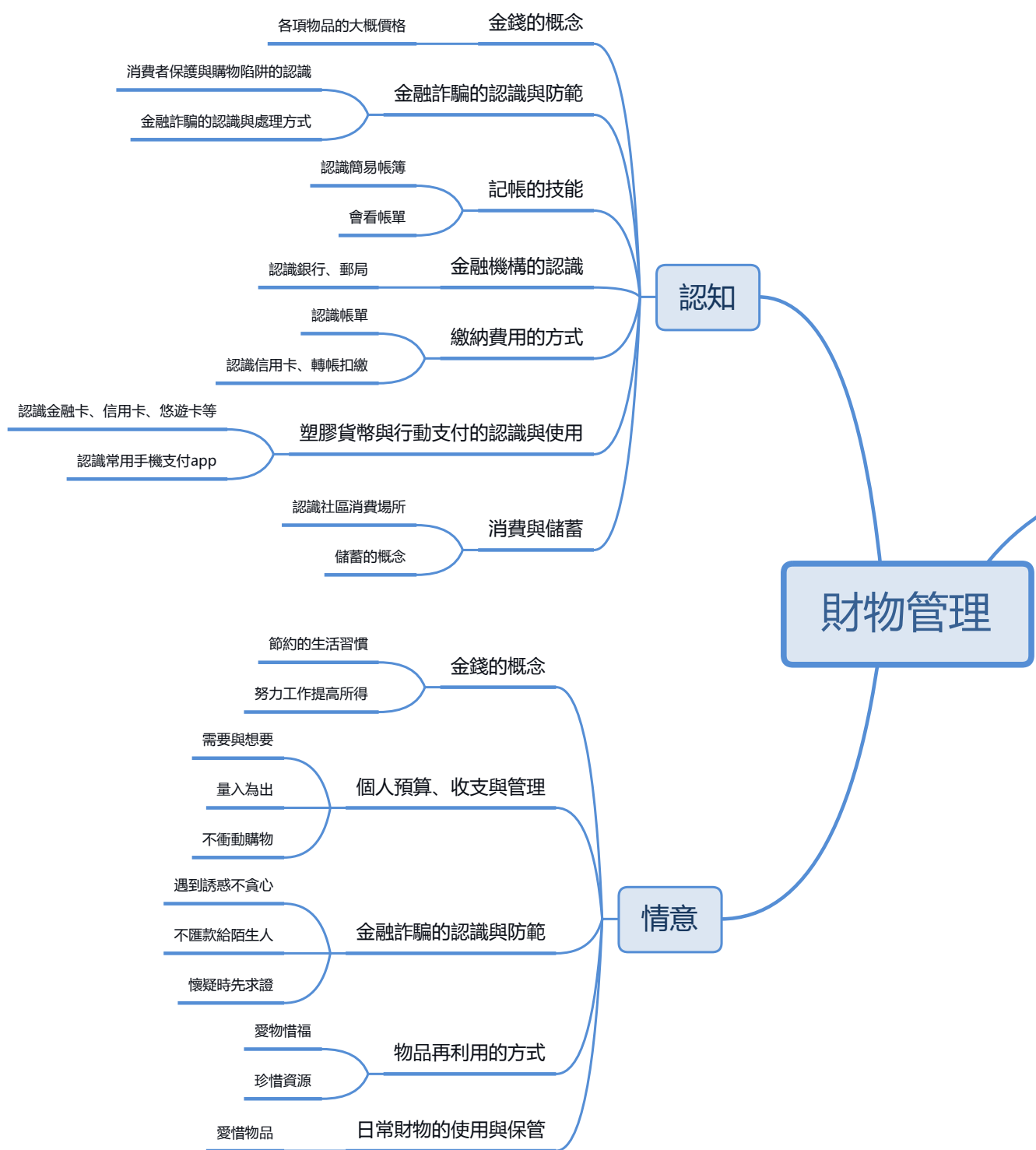
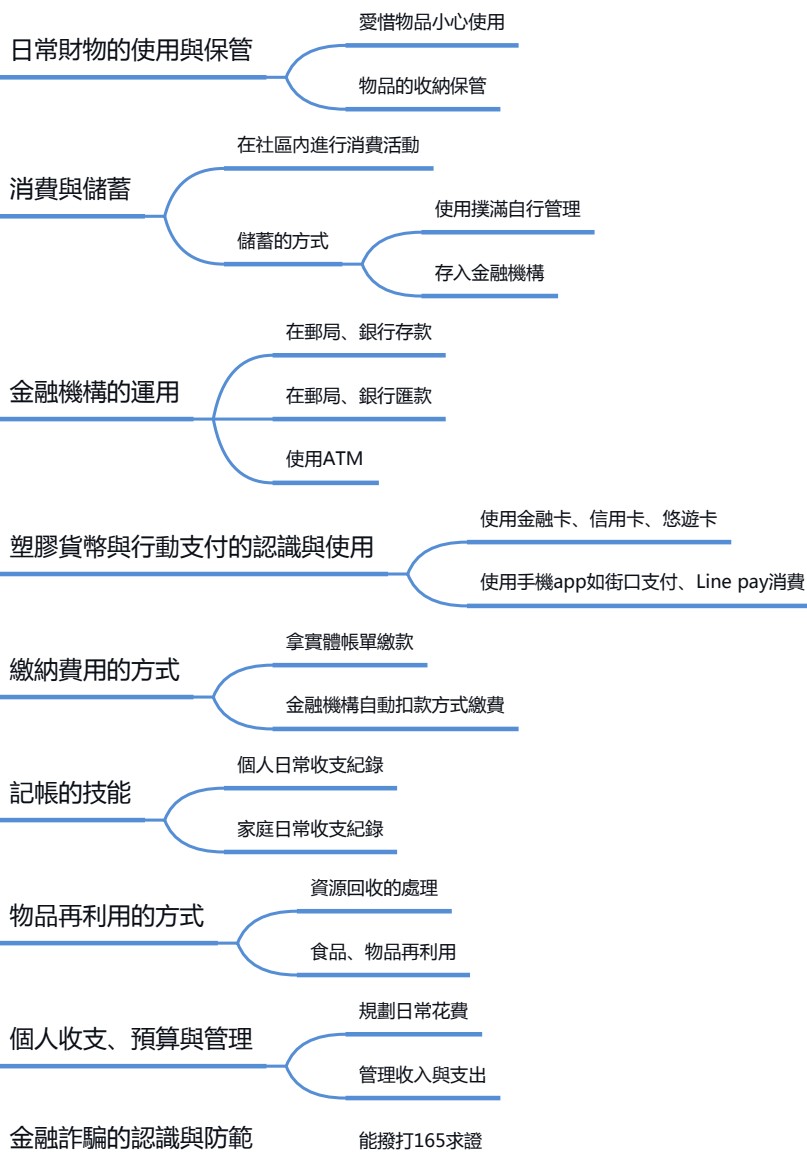


圖 4-5 財物管理心智圖

技能





(一) 財物管理



(一) 財物管理：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
家庭生活	財物管理	初階	節約資源我最棒	呂靖潔	p.174
			悠遊卡好方便	呂靖潔	p.176
			儲蓄的重要	魏秀芬、呂靖潔	p.178
			記帳高手就是我	呂靖潔、魏秀芬	p.180
			認識社區金融機構	呂靖潔、魏秀芬	p.182
		進階	食品資源再利用 *	呂靖潔、洪佳琪、張智鈞	p.184
			郵局好厝邊	呂靖潔	p.186
			理財消費一把罩	魏秀芬、呂靖潔	p.188
			認識家中常見帳單	洪佳琪、呂靖潔	p.190
			防範金融詐騙小達人	呂靖潔、魏秀芬	p.192

財物管理：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
財物管理	食品資源再利用 *	呂靖潔、洪佳琪、張智鈞	p.194



教學單元：節約資源我最棒

學習表現	特生 2-sp-1 妥善保管個人財物並避免遺失。 特生 2-sP-3 使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 E-sP-1 日常財物的使用與保管。 特生 E-sA-1 物品再利用的方式。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	珍惜物品及生活資源的態度與行為，妥善使用與維護，進而減少生活中資源的浪費。
學習活動 (參考)	1. 討論地球上的資源像是水、石油、礦產、樹木、空氣等，有用完的一天嗎？用完的時候，沒有水喝、沒有電燈、沒有衛生紙、沒有車子坐，怎麼辦？ 2. 地球只有一個，資源有限，需愛物惜福。像是要把飯菜吃完、不把食物放到過期、使用可重複利用的環保餐具、環保袋等。 3. 實作節電省水：不用的電燈、電器要關上，開冰箱時間要短，冷氣宜設定 26-28 度再搭配電扇等。使用校園內省水水龍頭洗手、洗完馬上關緊龍頭，並用手帕代替擦手紙擦手；刷牙時關水，並以杯子裝水漱口。洗臉、洗碗洗菜時水量轉小，洗米水、除濕機水亦可再利用等。 4. 認識節能標章，選購家電時要選有節能標章的才能省電省水。珍惜資源愛護地球，也可以減少水電費支出。 5. 討論使用衛生紙的時機：例如打翻水或湯等需大面積擦拭的，應使用抹布。如廁時對折擦後再對折擦，盡量以最少張數完成清潔。用餐後擦完嘴巴可順便擦手及簡單清理桌面殘渣。 6. 提供學生日常生活中愛惜物品的方式，練習自己的東西和金錢要保管好，並妥善使用，減少浪費。要認真寫作業減少錯誤，學習單不要弄皺或遺失，乾淨的學習單背面可以再影印或拿來當計算紙、畫畫。若二面都用完了，就拿到紙類回收箱回收。 7. 物品維修延長使用方式，如衣物、鞋子、包包若只是輕微破損，可以進行修補。課堂練習衣物鈕扣縫補，可延長衣物使用時間，並利用照片或投影片、搜尋 google 地圖介紹社區內維修鞋子及包包的店家。 8. 實作練習：落實垃圾分類、廢物利用；並盡量過簡單的生活，物品夠用就好，不買不必要的東西，趁換季時整理衣櫃及家中物品，閒置沒有用到的可以回收、捐贈或參加二手物交換活動。 9. 鼓勵學生與家人在日常生活中可多走路、騎單車，少開車，多搭乘大眾交通工具，讓整個大環境做到節能減碳，個人減少車資或加油費用支出，也得到運動的好處。 ※ 注意事項 1. 可搭配自然科學、綜合活動、健康與體育領域進行教學。 2. 建立節約資源就是減少支出概念，不浪費就能省錢。
學習評量 (參考)	1. 提供學習節約能源檢核表，檢核家中及學校的省水省電執行項目。 2. 學生自評檢視文具、學用品、衛生紙是否有愛惜並節約使用。 3. 區辨教室、家中、家電賣場廣告單上的家電用品是否為節能家電。 4. 實作：進行垃圾分類和收集可用資源再利用。

教學單元：節約資源我最棒

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 提供節約資源檢核表，學生自評平時在家中或學校的省水省電執行方式，由教師、家長協助檢核。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
2. 上學用品檢核表由學生自評，請教師、家長協助檢核是否做到文具、學用品、衛生紙的節約使用。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
3. 指認教室、校園中有節能標章的家電。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 區辨賣場家電廣告單，哪些是節能家電。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
5. 拍下或寫出家中有節能標章的家電到學校與同學討論。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
6. 教室垃圾分類實作：分為一般垃圾、資源回收物、廚餘三類。 說明：資源回收細項如廢紙類、金屬類、廢塑膠類、玻璃。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
7. 家庭垃圾分類實作：請家長協助勾選實作檢核表或拍照，記錄學生在家中垃圾分類情形。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟

 參考資料：

經濟部能源局

<https://www.moeaboe.gov.tw/ECW/populace/home/Home.aspx>



教學單元：悠遊卡好方便

學習表現	特生 2-sP-4 尊重他人的物權。 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 3-sP-4 認識消費場所及完成消費行為。 特生 3-sA-5 認識及使用身心障礙服務資源。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 E-sP-3 塑膠貨幣與行動支付的認識與使用。 特生 K-sA-1 社區資源與設施的使用。 特生 K-sA-4 身心障礙服務資源的認識與利用。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	認識悠遊卡的標誌、功能及自身相關福利，為自己的愛心悠遊卡展期、儲值，並用於交通、購物、借閱圖書，讓社區生活更加便利。
學習活動 (參考)	- 師生帶自己的悠遊卡到校，討論悠遊卡的使用經驗，並檢視悠遊卡外觀討論異同處，說明教師與家長是使用的是一般卡，一般同學的是學生卡，身心障礙同學的是愛心卡。 - 共同討論使用悠遊卡的經驗，歸納出使用範圍有： (1) 大眾交通工具：公車、捷運、台鐵、高鐵、部分計程車。 (2) 社區圖書館。 (3) 商店購物。 - 以簡報介紹愛心悠遊卡的使用與申請方式： (1) 每人每月 480 點（1 點 1 元），點數每月重新計算，若超過 480 點需自行儲值，每趟搭乘不限次數皆半價。 (2) 愛心悠遊卡是個人專屬申請使用不可借給他人，當無法使用點數搭乘捷運或公車時，需自行儲值，享每趟次半價優惠。 (3) 直接使用悠遊卡、愛心悠遊卡刷卡進站搭乘台鐵的無對號班次，要注意餘額至少要有 60 元以上。愛心悠遊卡不能直接搭高鐵，須持身障證明於網路或超商、現場購票才享有優惠。 (4) 持身分證明文件（身分證或戶口名簿）及悠遊卡，至任一市立圖書館櫃台辦理登記後，即可使用該卡借閱書籍。 (5) 直接使用卡片在便利商店及有標示可使用悠遊卡消費的商店消費。 - 練習在月曆上標註期限，因為愛心悠遊卡的使用期限為半年（6 個月），期滿需帶身分證件、身心障礙手冊及愛心悠遊卡至區公所、捷運站查詢機或有儲值之便利商店辦理展期。 - 悠遊卡儲值消費實作：經家長同意後，請學生帶 100 元到校，至便利商店或捷運儲值，並練習實地操作餘額或剩餘點數查詢。儲值悠遊卡後可在消費之商店練習購物，然後回學校進行經驗分享，討論實作的遇到問題、注意項目及修正方式。 ※ 注意事項 1. 可搭配語文、數學、社會、綜合活動領域及社會技巧科目教學。 2. 若逾半年未展期會鎖卡，可至捷運全線各站查詢機辦理自動展期作業。 3. 校外教學時現場實作儲值及展期方式、悠遊卡小額消費、圖書館借閱等活動。
學習評量 (參考)	1. 列舉使用悠遊卡（愛心悠遊卡）儲值、搭乘公車、捷運等的經驗及注意事項。 2. 實作：由老師或家長帶領學生至社區圖書館，進行辦理借閱書籍登記及還書項目。 3. 判斷愛心悠遊卡的到期日，並於到期日前，能自己或請家人協助辦理展期。

教學單元：悠遊卡好方便

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 列舉自己使用悠遊卡（愛心悠遊卡）搭乘公車、捷運時的注意事項。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
2. 說出使用悠遊卡（愛心悠遊卡）搭乘公車、捷運時的操作流程。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
3. 使用悠遊卡（愛心悠遊卡）搭車，學生自評，或由教師、家長檢核是否於上下車、進出站時，能確實感應卡片。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 實作悠遊卡（愛心悠遊卡）儲值。以檢核表檢核是否自行完成或需要協助。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
5. 判斷愛心悠遊卡的到期日，並使用月曆，標出到期日。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
6. 實作辦理愛心悠遊卡展期，可以自行檢查，並決定能自己辦理或需要協助。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟

 參考資料：

悠遊卡股份有限公司

<https://www.easycard.com.tw/>

臺北大眾捷運股份有限公司

<https://www.metro.taipei/Default.aspx>

交通部臺灣鐵路管理局

<https://www.railway.gov.tw/tra-tip-web/tip>



教學單元：儲蓄的重要

學習表現	特生 2-sP-2 建立簡單的儲蓄行為。 特生 2-sP-4 尊重他人的物權。 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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	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-3 個人預算、收支與管理。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。
學習目標	了解金錢使用的知能及價值觀，建立簡單的儲蓄行為及習慣，培養良好金錢觀念。
學習活動 (參考)	- 說明管理金錢的用途和使用方法，幫助學生瞭解需要與想要的差別，並建立使用金錢的價值觀及正確的消費觀念。可利用代幣玩購物遊戲，如大富翁，討論如果錢都花完了，但突然自己或家人有急用，像是繳交遊戲的罰款、過路費或想蓋房子，怎麼辦？教師引導小組討論，讓學生自己發現問題，協商找到問題解決處理的方式。 - 教導「儲蓄」概念及以及良好的儲蓄習慣，解說儲蓄的方式；示範記帳方法及生活消費的注意事項，例如必需品是必要支出，買新手機或玩夾娃娃機就是非必要支出，減少不必要支出才能存錢。 - 解說規劃社區生活中，食、衣、住、行、育、樂消費場所及方式，討論較划算的消費場所；如在家省水省電就是省錢、傳統市場的菜比超級市場便宜、買衣服可以等換季打折、社區有免費接駁車可多利用、看二輪片比首輪便宜等。 - 提示節約習慣，養成良好金錢觀的益處。介紹多元儲蓄方式，像零錢可以隨手存到撲滿，壓歲錢能存到郵局或銀行。可請學生帶自己的郵局存簿來，學習怎麼看存簿；也可練習到郵局開戶、存款。 - 利用代幣及廣告購物單，練習準備個人預算、收支與管理方法，演練支付金額或點數，練習儲蓄的方法。 - 教導學生使用塑膠貨幣及行動支付的技能，學習妥善保管及使用方式，尊重他人的物權觀念，不向他人借用，也不要借給他人，避免觸法引起糾紛。 - 帶學生討論本學期班級活動費的預計支出，如校外教學費用、同樂會預算等，再算出有多少結餘可儲蓄。亦可將收支表帶回家中，在家長協助下，規劃家庭儲蓄方式。 - 設定想要買物品的金額（或點數），引導學生以四則運算方式規劃儲蓄目標達成的日期、所需天數及金額，並每日記錄。練習每天存 5 元或是每日累積點數，練習記帳以強化儲蓄演練並結合記帳與消費的學習評量。 - 希望購買的物品可以變成是「目標設定」的學習課程。如此可以幫助學生培養對自己負責的觀念，練習做決定能力，進而擬定目標學習自我監控以達成儲蓄的目的。 ※ 注意事項 - 可搭配數學、綜合活動領域及職業教育科目進行教學。 - 按照學生能力找到個別化的儲蓄方式，以增進學生參與感。 - 提醒學生儲蓄時，可先設定目標有助於持續動力。 - 可結合記帳單元，學習每日記帳技巧，指導學生判斷哪些是生活必需的消費。
學習評量 (參考)	- 記錄並判斷生活中的收入及必要、非必要支出。 - 自行計算結餘，判斷適合自己的儲蓄方式。 - 利用檢核表在生活中建立儲蓄行為，使用表格設定目標，執行儲蓄。

教學單元：儲蓄的重要

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 提供簡易記帳表格，將自己每日收入及支出記錄在表格內。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
2. 區辨記帳表上的必要支出及非必要支出。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
3. 教師或家長檢核記帳表的結餘金額是否正確。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 選擇要使用存錢筒或存入帳戶。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
5. 發給檢核表，自行或由家長協助檢核儲蓄行為。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
6. 設定目標金額，設計一週或一個月表格每日記錄存入金額，並於目標日檢核是否達成。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟

 參考資料：

信誼編輯部（無日期）。存錢真有趣，引導兒童學儲蓄。信誼奇蜜親子 & 理財網。

<http://parent.kimy.com.tw/lifePlan/article.aspx?c=0&t=1&d=d7de4e12-451c-4bfa-8e69-7048f40c0b63>

中華郵政兒童郵局（2015 年 5 月 4 日）。小小郵人向錢衝。中華郵政全球資訊網。

https://www.post.gov.tw/post/internet/Child/svm_d_a_3.jsp#



教學單元：記帳高手就是我

學習表現	特生 2-sP-5 記錄個人日常收支，購物前衡量自身財力與實際需求。 特生 2-sA-2 規劃日常生活的費用及收支管理事宜。 特生 4-sP-3 能自行設定目標。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。
學習內容	特生 E-sP-5 記帳的技能。 特生 E-sA-3 個人預算、收支與管理。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	規劃日常生活的費用收入與支出管理概念，培養量入為出的簡單理財能力。
學習活動 (參考)	1. 檢視本學期或上學期的班級活動費，師生共同在大張海報上畫出表格，將收入與支出金額依日期分別填入收入、支出（講解出食衣住行育樂等消費別）及結餘欄位。 2. 提供自製記帳表格或利用市售簡易記帳本，說明記帳時需填入的各項欄位如日期、項目（食衣住行育樂）、收入、支出、結餘的意義。 3. 提供範例練習記帳。如：6月5日（日期）拿到零用錢100元（收入），下午肚子餓到合作社買麵包（食）花15元（支出），回家剩下85元（結餘）；或校外教學支出項目如門票、車資、餐費等練習記帳分類。 4. 說明記帳的好處：知道自己花了多少錢、什麼時候花的、花到哪裡去，是否有多餘的錢可以存起來以備不時之需。 5. 學生儲蓄後一段時間，有一定金額時，共同討論購物計畫，說明超支、合理消費的意義，進而引導「需要」與「想要」的不同消費行為。 6. 以班級獎勵點數集點和兌獎練習記帳技巧。或是若家長許可，可讓學生週一時帶100元零用錢到校，說明這是這星期練習記帳的零用金。 7. 安排一週內執行採購活動，每日都找一堂下課時間帶學生至合作社選購商品（學生自行決定要買什麼，也可以不買），購物後練習記帳。 8. 一週後，檢視該記帳單並討論：是否有結餘、結餘金額、每項支出項目是否為真正需要的。若不到一週錢就用完了，表示支出超過收入，要在購物前三思，想一想這樣物品是否真的需要。 9. 利用上述之週記帳單說明「量入為出」、「開源節流」概念。 10. 帶回記帳單練習記錄，家庭一週的收支，並和家人討論哪些為必要開銷，檢視可能的開源節流作法。例如隨手關燈能省電費、洗碗時不要將水龍頭大開讓水一直流不停，衛生紙每次抽一張可以減少用量等。 11. 將班級活動費收支表貼於教室公布欄，定期了解班費相關支出，另有活動收支時，全班可一起討論並記錄。 ※ 注意事項 1. 可搭配數學、綜合活動領域進行相關課程教學。 2. 可在記帳表格上增加「需要」、「想要」二欄位，以助學生思考及釐清。 3. 提供例子，引導孩子思考它在不同的情況下是屬於「想要」或「需要」
學習評量 (參考)	1. 區辨「需要」與「想要」的不同。 2. 生活中對資源及金錢的節約使用。 3. 實作：日常收支記錄，定期檢視及分析金錢使用方式是否恰當，並檢討改善辦法。

教學單元：記帳高手就是我

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 給予記帳表格，將收入、支出依日期填入表格中並正確算出結餘。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
2. 利用商品廣告單圈出生活必需品，區辨「需要」與「想要」的不同。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
3. 提供檢核表，依據檢核表提示之內容，實際至賣場選購必需品。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 以檢核表檢核記帳單上支出的是否皆為必需品。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
5. 在商品廣告單上比價，找出同類商品中較便宜的。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
6. 提供檢核表自行或由家人勾選，檢視是否於日常落實省水省電、節約使用物品等節流習慣。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟

參考資料：

均一教育平台（2019年7月26日）。理財第1課：「想要」還是「必要」？。均一教育平台。

<https://www.junyiacademy.org/junyi-acompetency/financial-management/v/67ctd6G5yA4>

張靜文（2009年10月5日）。教小孩記帳，怎麼開始？。親子天下。

<https://www.parenting.com.tw/article/5020431>



教學單元：認識社區金融機構

學習表現	特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 3-sP-5 遵守公共場所及設施的使用規範。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 E-sP-6 金融機構的認識。 特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	認識社區內金融機構的所在位置及功能。
學習活動 (參考)	1. 認識參與金融知識宣導活動，在社區中區辨銀行、郵局的環境及外觀，討論是否曾經看過或陪大人去過？有經驗同學分享，那是做什麼事的地方？可辦理哪些項目？ 2. 說明銀行、郵局都是金融機構，介紹內部設施有：取號機、櫃台、自動櫃員機、補摺機等，服務人員有保全員、服務台諮詢、櫃員等。服務項目則包括存款、提款、補摺、繳費等，郵局業務則有販賣郵票、明信片、寄信、寄包裹等。 3. 教師可先行拍下學校附近社區的銀行及郵局外觀、招牌、內部設施，製成簡報檔教導學生區辨社區金融機構及其內部設施。 4. 視學生需求可再簡介金融機構尚有貸款、信用卡辦理、保管箱、匯兌、換匯等服務，郵局則另有信箱租用、簡易保險等業務。 5. 提示銀行郵局都是公共場所，以及公共場所應遵守的規範，像是不喧嘩、要排隊，有禮貌等，有疑問可詢問服務台等。 6. 實地勘察學習，帶學生從學校出發至附近銀行、郵局參觀，若教師有該銀行或郵局存簿，可示範補摺或存提款。 7. 利用語文課學習活動練習寫明信片、卡片或信件，帶學生至學校附近郵局購買郵票、寄送信件或包裹。 8. 練習寫郵局或銀行存提款單，有郵局存簿的同學可將零用錢或壓歲錢存入。 9. 設計家庭使用金融機構方式學習單，請學生與家人討論銀行、郵局經常運作的業務項目與功能，如：繳學費、匯款、存款、提款等。 10. 提示學生規劃選擇自己儲蓄的方式，可利用小額定期存款，或過年過節有較多的紅包錢，可存到金融機構，長期儲蓄起來等有需要，或想購賣喜歡的東西再領取使用，可從小開始學習金錢管理的方式。 ※ 注意事項 1. 可搭配語文、數學、綜合活動領域相關課程教學。 2. 參觀活動應注意禮儀和遵守秩序，可前一天向欲參訪的金融機構，預告參訪計畫。 3. 提醒學生銀行、郵局存摺及提款卡，安全收納管理方式。
學習評量 (參考)	1. 區辨學校附近的郵局、銀行及其業務項目的差異。 2. 可以手機拍下金融機構的設備，並辨識其使用功能，如自動櫃員機、補摺機、號碼牌機、服務台、櫃台等。 3. 實作：前往郵局時能遵守金融機構公共場合規範，並執行寄送信件或包裹。

教學單元：認識社區金融機構

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 實地帶學生從學校出發，請學生辨識附近的郵局及銀行。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
2. 區辨郵局及銀行業務可以口頭問答或學習單方式勾選。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
3. 實地至銀行或郵局區辨自動櫃員機、補摺機、號碼牌機、服務台、櫃台等。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 檢核表自評或由家長、教師協助勾選是否遵守公共場合的規範。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟

 參考資料：

金融監督管理委員會／宣導影片

<https://www.banking.gov.tw/ch/home.jsp?id=762&parentpath=0,609,632&mcustomize=>

臺灣銀行－業務介紹

<https://www.bot.com.tw/Business/Pages/default.aspx>

中華郵政全球資訊網

<https://www.post.gov.tw/post/internet/index.jsp>



教學單元：食品資源再利用

學習表現	特生 2-sP-3 使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。 特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 2-sA-3 落實資源回收與再利用。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 V-sA-1 物品再利用的方式。 特生 G-sA-1 家電用品的使用與維護。 特生 A-sP-9 簡易餐食的製作。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	1. 辨識生活中食品相關的可再利用的資源（食材、瓶罐）並執行資源再利用。 2. 操作家電製作簡易餐食，並能安全使用家電用品與維護。
學習活動 （參考）	1. 愛護地球、珍惜資源，生活中避免製造過多垃圾，區辨生活中常見的垃圾車和資源回收車，觀察收回的東西有什麼不一樣嗎？引導學生了解生活中有哪些物品是可以回收再利用的。 2. 討論資源與垃圾有何不同：東西丟掉就變成垃圾，可以再利用就是資源。垃圾是沒辦法再用的東西，像是使用過的衛生紙。資源就是能再有其他用途的東西，像是紙張可以回收做成再生紙。 3. 認識資源再利用的食材：如黃豆渣、蘿蔔皮、蘿蔔葉、咖啡渣、柚子皮、橘子皮、榨汁後的檸檬等。並說明本單元以豆渣為例，可善用食材資源再利用。 4. 資源再利用的物品：如鐵鋁罐、寶特瓶、玻璃罐等。以玻璃罐為例實作，請學生帶家中用過的玻璃罐（如：醬瓜瓶、果醬瓶）到校，執行清洗、消毒及晾乾等步驟。 5. 落實生活中的物品資源妥善再利用，可收集有漂亮圖案的廣告單、包裝紙、文宣品、脫落的緞帶、不要的鈕扣等，並依照自己的巧思選擇適當的美術工具與材料進行玻璃罐的裝飾。 6. 實作練習：先製作豆漿，再利用豆渣製作蜂蜜豆渣餅乾，一舉兩得。 （1）按照說明書指示的黃豆與水比例，調煮製作豆漿。 （2）將剩下的豆渣混合等比例麵粉及適量奶油、蜂蜜，教師協助下揉成麵團。學生將教師給的麵團搓圓、壓扁成小圓餅狀，並放入烤箱，呈金黃色的餅乾即可。 （3）玻璃罐清洗乾淨後備用，將餅乾裝入罐子，帶回與家人分享。 7. 討論生活中還有哪些節約物品及珍惜資源的方法，設計家庭作業或學習單，讓學生完成食材或物品的資源再利用。 8. 提示學生地球資源有限，要愛護地球。環保過生活是愛護地球的表現。 ※ 注意事項 1. 可搭配職業教育科目、自然科學、綜合活動及藝術領域進行教學。 2. 使用家電用具如烤箱、豆漿機時，應教導用電安全操作方式，以及避免電器高溫燙傷，並注意操作工具及安全防護配備。 3. 操作前先將器具清洗乾淨備用，操作後完成廚房清潔及器具歸位。
學習評量 （參考）	1. 判斷食品類可再利用的資源，並列舉可運用於生活的方式，如咖啡渣可防臭、柑橘果皮可製成清潔劑等。 2. 實作練習：物品資源再利用，如玻璃罐的清洗、消毒與晾乾等。 3. 實作練習：食材資源再利用，如豆渣餅乾、檸檬皮或柳橙皮製作酵素等。 4. 練習操作豆漿機及烤箱，並檢核實際操作的流程及用電安全。

教學單元：食品資源再利用

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 提供檢核表回家自我勾選或由家長協助檢核家中廚房可再利用的資源（可分成再利用及再食用二類）。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
2. 實作玻璃罐的清洗、消毒與晾乾。以檢核表自行或由教師、家長檢核是否按照步驟確實完成。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
3. 選擇一項家中可再利用的食品進行實作，並拍下照片到校討論。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 選擇一項家中可再利用的物品進行實作，並拍下照片到校討論。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
5. 練習豆漿機或烤箱操作，並檢核正確的操作流程及用電安全。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
6. 依提示步驟實作蜂蜜豆渣餅乾。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟

 參考資料：

讀·書·人（2019年10月24日）。當垃圾的伯樂！資源回收也能順手玩出創意生活。聯合新聞網。
<https://udn.com/news/story/12674/4121909>

陳秀麗（2018年7月5日）。食物零浪費 做個惜食人。台灣主婦聯盟生活消費合作社。
<https://www.hucc-coop.tw/topic/issue2/10429>



教學單元：郵局好厝邊

學習表現	特生 3-sP-5 遵守公共場所及設施的使用規範。 特生 3-sA-2 依需求善用社區資源。 特生 4-sA-6 獨立解決問題。
學習內容	特生 E-sA-2 金融機構的運用。 特生 K-sA-1 社區資源與設施的運用。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	社區資源的運用，利用郵局提供的服務處理郵務及匯儲的需求，解決日常生活問題。
學習活動 (參考)	1. 引導小組討論郵局與生活相關的經驗，辨識郵局的標誌，介紹郵局主要及常用業務有郵務及儲匯二種，了解郵局的便利性及功能，如寄信、寄包裹、存錢等。 2. 認識郵局及金融機構的安全維護及設施的使用規範，營業單位會特別加強派員巡查內外設置之自動櫃員機使用情形、人員進出管理及相關防護設施。 3. 說明郵務業務：如寄信和寄包裹，說明限時信、掛號信及包裹等。 (1) 講解寄信件流程後，可寫一封信或卡片寄給家長、教師或同學，再練習中、西式信封寫法，教導上網查詢郵遞區號的方式。完成後帶學生至社區郵局或便利商店購買郵票、將信件投入正確郵筒。 (2) 可讓學生同一天寄不同信件（平信、限時信）或包裹到同一地點，比較收信快慢。 (3) 介紹掛號信的功能及使用時機：很重要的文件一定要確實讓收件人收到，就必須以掛號方式寄送，例如交通違規罰單。可設計學習單回家與家人討論收郵件，或寄掛號郵件的生活經驗再到校討論。 4. 說明儲匯業務：如存款和提款，先至郵局開辦帳戶，取得存簿後就可以在帳戶裡存錢和領錢，使用金融卡提款等。 (1) 結合「認識金融機構」單元，調查學生是否已有郵局存簿、郵局金融卡，有的同學可分享其存簿用途，共同討論帳戶的意義及使用時機與方式。舉例：誰幫他開辦的存簿？裡面存有多少錢？金錢來源是壓歲錢或自己的零用錢？有沒有自己提領過的經驗？帶學生討論帳戶的意義及用途。 (2) 家長同意下可帶學生至郵局開戶（未成年人需要身分證或戶口名簿及健保卡、印章、父母雙方身分證及同意書，10 元以上金額），或請家長帶學生去郵局開戶。 (3) 練習填寫郵局存款單，教導儲蓄概念，檢視零用錢或壓歲錢，練習臨櫃存錢。（可結合「消費與儲蓄」、「記帳的習慣」二個單元） 5. 教導學生使用中華郵政全球資訊網，查閱及討論郵政資訊以解決使用問題，如：郵資計算、郵遞區號查詢、包裹計重及大小限制、存簿開戶方式、儲匯業務等。 ※ 注意事項 1. 可搭配語文、數學、綜合活動、科技領域等課程教學。 2. 校外教學時，可安排參觀郵政博物館及郵局實地勘查，了解其常用的服務項目。 3. 可利用語文領域課程教寫信或卡片，讓同學練習互相寄郵件交流，或在教師節、母親節及父親前寄上感恩卡或自製小禮物等。 4. 進入郵局或金融機構的安全維護，在臨櫃存提款時注意財不露白。
學習評量 (參考)	1. 實作：中西式信封書寫，並自我檢核正確的寄送程序。 2. 判別郵局存簿、金融卡並正確書寫存提款單。 3. 查閱中華郵政全球資訊網回答學習單問題。

教學單元：郵局好厝邊

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 實作平信信封書寫（中西式），以檢核表方式自行或由家長、教師勾選是否正確書寫及寄送。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
2. 給予不同的卡片、存簿，讓學生從中找出郵局存簿及金融卡。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
3. 書寫郵局存提款單，並以檢核表方式檢核是否每項欄位皆正確書寫。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 提供學習單上網查閱中華郵政全球資訊網並回答問題。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
5. 提供社區利用檢核表，學生自評檢視參訪時，是否有遵守公共場所的規範。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟

 參考資料：

中華郵政全球資訊網

<https://www.post.gov.tw/post/internet/Group/default.jsp>

兒童郵局

<https://www.post.gov.tw/post/internet/Child/>



教學單元：理財消費一把罩

學習表現	特生 2-sP-3 使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。 特生 2-sP-5 記錄個人日常生活收支，購物前衡量自身財力與實際需求。 特生 2-sA-2 規劃日常生活的費用及收支管理事宜。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	特生 E-sA-3 個人預算、收支與管理。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。
學習目標	滿足生活需求妥善運用金錢管理，以建立正確消費方式。
學習活動 (參考)	1. 探討日常生活中購物或娛樂消費習慣，滿足我們的生活上的需求，在資源有限的情形下，我們應該如何節制的消費。 2. 從實際生活中去分辨「需要」與「想要」差異，擬定正確消費方式。應先評估個人生活上的「需要」為優先，有剩餘的金錢，再滿足個人「想要」的消費。可以從生活中追求的流行物或受到廣告吸引，會有購物衝動為例進行討論，釐清生活必需與進行預算規畫的重要。 3. 生活中追求的流行物或受到廣告的吸引，廣告是一種具有目的性的活動，就是通過傳播影響消費者的思想。所以欲購買商品時，應先進行評估生活必需與預算。 4. 對於流行或迷信廣告，容易買了不合適或不需要的商品，師生討論如何面對衝動性購物行為，引導學生說出對於衝動性購買行為後的情緒反應與影響。 5. 當商品降價時，經常會吸引更多消費者貪圖贈品或抽獎，導致買了過多的商品存放，造成不必要的支出，如何管理避免浪費。 6. 利用平時學習活動所得的代幣，學習行動演練購物的選擇，練習找出生活中最基本的生活需求的使用物品。 7. 依照個人的需求、喜好，決定價格、流行、廣告、品牌或環保、節能等因素，透過學習金錢管理，建立家庭量入為出的觀念，養成節流的好習慣。 8. 師生討論家庭經濟生活能開源、節流的有那些具體行動，如資源回收廢乾電池、廢光碟片可至便利商店兌換同等商品。 9. 提示金錢管理與金錢的價值觀，讓學生有更進一步的認識與理解，可預防對商品激起過多的消費慾望，以學習正確理財及消費方式。 10. 建立對需要或喜歡的物品有預算概念，培養學生有儲蓄習慣，延宕享樂、合宜消費，有計畫的使用金錢，並判斷哪些是生活必需的消費，選擇決定是必需或者是想要的。 ※ 注意事項 1. 本課可以搭配數學、綜合活動領域及職業教育科目進行教學。 2. 生活必需項目可先預算，並設定執行生活娛樂及購物方式。 3. 消費者的權益，買到有問題的商品時，可以憑發票、收據、保證書或購買證明，一週時間內，向商店或廠商要求退錢或換貨。
學習評量 (參考)	1. 列舉上學時，需要準備的物品。 2. 消費前，可從購物單中比較商品價格。 3. 購物前，應做好預算準備工作，選擇決定是必需或者是想要的物品。

教學單元：理財消費一把罩

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 列舉上學需要的物品。可透過檢核表自行勾選出學用品項目，或到文具店直接挑選上學必備的用具。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
2. 以賣場廣告單上的兩種相同物品為例，比較價格，區辨貴和便宜的。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
3. 以點數或代幣於教室內進行模擬購物，以檢核表檢核是否選擇相對划算的商品。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 教師或家長指定要買的物品，學生以DM或網路查價後，準備相等或稍高於售價的金額外出購物。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟

📖 參考資料：

台北市理財教育專區網站

<https://sites.google.com/view/tp-money-management/>

富蘭克林國民的基金（2021年6月18日）。【學齡前財商】EP4 分辨「想要」vs「需要」買東西也可以很聰明 | 富小孩學理財 | 富蘭克林國民的基金。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=fooLVII5EMg>



教學單元：認識家中常見帳單

學習表現	特生 3-sA-2 依需求善用社區資源。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	特生 E-sp-2 金錢的概念。 特生 E-sA-4 繳納費用的方式。 特生 K-sA-1 社區資源與設施的運用。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	能閱讀家中常見帳單，辨識帳單上重要訊息，並具備日常生活中完成簡易繳納費用的能力，以及養成節約能源的生活習慣。
學習活動 (參考)	1. 學生準備帳單於課堂討論，進而認識家中常見的帳單，利用圖示及舉例方式說明家中常用設施是屬於哪項收費。例如：沖馬桶的水屬於水費、瓦斯爐的火屬於瓦斯費、電燈是電費等。 2. 練習查看信封上的資訊，並介紹各家公司名稱及標誌。收到帳單後，可先由信封上得知是哪一種帳單。 3. 以教師家中帳單舉例，若家長同意亦可請學生帶來家中帳單，如水、電、瓦斯、電視（第四台）、電話、手機、網路、信用卡等帳單，可進行分類及各式帳單的區辨。 4. 利用帳單製作成簡報，將帳單上的重要訊息標示出來，教導如何閱讀帳單名稱、計費期間、繳費截止日、應繳總金額及繳費方式。 5. 介紹常使用的繳款方式如超商繳費、直接由帳戶扣繳、信用卡扣繳等。 6. 以超商繳費方式為例，說明繳費流程及索取繳費證明。可先在教室模擬情境下，讓學生練習繳費及索取收據方式。 7. 帳單費用有每期固定的，如：第四台、網路費；也有每期不同的，如：電費、水費。討論二者之間有何差異？再針對每期不同費用的帳單，比較每次金額差異多少？為什麼有時貴有時便宜？提供學習單回家與家人討論，做好節約計畫。 8. 提示節約概念：以夏秋兩季帳單為例，討論夏季電費較高的原因；夏天開冷氣會比冬季用電量多，故繳納費用較高。其他水、瓦斯、電話費、信用卡費亦然，沒有節制使用，繳納費用就會增加。小組共同討論，歸納出節約就能省錢的概念與方法。 9. 設計帳簿管理任務，讓學生從每日記錄流水帳開始練習記錄個人帳簿，檢視平時消費的習慣是否需要調整或改善；進而練習記錄家庭帳簿，蒐集家庭帳單，辨識常見帳單上的各項重要資訊，分類記錄家庭開銷及核對繳費帳單是否完成繳費。 ※ 注意事項 1. 可搭配語文（閱讀重要訊息相關文字）、數學（準備剛好或多於應繳金額的金錢）、社會（認識社區常見繳費場所）領域相關課程進行教學。 2. 繳費時，先在家中準備剛好或高於繳納金額的錢，再先計算好應找回的金額，以免屆時手忙腳亂。
學習評量 (參考)	1. 蒐集家庭帳單，判斷帳單收取的費用是家中哪一項設施繳費。 2. 辨識常見帳單上的各項重要資訊，小組共同討論，並作記錄及核對繳費帳單。 3. 實作練習：經說明或模擬演練繳費流程通過者，通知家長提供學生實際繳費機會。

教學單元：認識家中常見帳單

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 提供教師收集或學生由家中帶來的各式帳單，閱讀後判別該帳單是哪一個項目的費用。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
2. 發下作業單或檢核表請家長協助檢核學生是否會判讀家中帳單收費項目。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
3. 閱讀帳單後，辨識帳單名稱、計費期間、繳費截止日、應繳總金額及繳費方式。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 能使用帳單調查表，回家詢問與記錄家庭帳單的繳納方式。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
5. 以常見的超商繳費為例，在課堂上模擬演練或請家長親自帶學生至超商完成繳費手續。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟

 參考資料：

FamilyMart 全家便利商店－代收與查詢

https://www.family.com.tw/marketing/convenience_inquiry.aspx

7-ELEVEN 7-11 可支付代收項目

<https://www.7-11.com.tw/service/monthly.aspx>



教學單元：防範金融詐騙小達人

學習表現	特生 3-sA-3 辨識各種詐騙行為及避免受騙。 特生 4-sA-2 能為自己做的決定負責。 特生 4-sA-6 獨立解決問題。
學習內容	特生 E-sA-5 金融詐騙的認識與防範。 特生 K-sA-2 消費者權益的認識。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	辨識金融詐騙，遇到疑似網路及通訊詐騙事件時，能主動尋求協助有效因應不上當。
學習活動 (參考)	1. 利用數件近期金融詐騙案件的相關新聞稿或影片做討論，說明何謂金融詐騙。 2. 提示各類常見的金融詐騙型式： (1) 網路購物詐騙：在購物平台或拍賣網站購物後，接到來電聲稱錯誤，必須依電話指示至 ATM 操作。 (2) 假冒警政、司法等公務機關詐騙：接到自稱警察機關來電，說因為有犯罪嫌疑（洗錢或帳戶被冒用），必須將錢領出交給法院或匯到指定帳戶保管。 (3) 詐騙投資：跟不熟的人或在網路聊天室聊天，對方可能自稱是投資專家或刻意談情，再提議可協助投資或需要金援，讓被害人不斷匯款。 (4) 假親友借錢詐騙：打電話來不表明自己是誰，故意讓人猜測身分，再假裝就是接電話者所說的對象，然後開口借錢。 (5) 假托要發放生活津貼或補助金，到家中詐騙：拿出假造的公務證件，說是要協助辦理津貼請領，騙取被害人拿出印章及存摺盜領其錢財。 (6) 注意求職陷阱：應徵工作時交出身分證、存摺、提款卡等重要證件，被詐騙集團盜用而成為詐欺人頭戶。 3. 提示消費權利與義務，保護自己的秘訣，在網路購物要有正確資訊來源，能選擇各種商品與服務之價格決定與品質保證，對於瑕疵之產品或低劣品質之服務，有請求賠償之權利等。 4. 說明及演練上述常見金融詐騙因應方式：不聽信電話通知、不告知個人資料、不把身分證、提款卡、存簿、印章等重要資料交給陌生人或說給別人聽，也絕對不能聽從別人指示操作提款機。 5. 課堂上用模擬案例，小組討論需要特別小心與金錢相關的事務，尤其電話中要求匯款、轉帳、當面交付金錢或遊戲點數，都要抱持懷疑心態。懷疑時，立即要詢問父母、師長或打「反詐騙諮詢專線 165 專線」查詢。 6. 提供生活上常見詐騙情境，實際演練表達遇到問題的敘事方式及求助方法，讓學生練習判斷常見的詐騙手法及因應方式。 ※ 注意事項 1. 提供參考網路上相關詐騙案件新聞資料，分析金融常見詐騙方式，不要有貪小便宜的心態，要隨時提高警覺心。 2. 加強金融消費應有的認識，應該要尋求更穩定、安全及公平的金融服務，才能確實的保障自身的消費權益。 3. 可搭配綜合活動、社會領域及社會技巧科目進行教學。
學習評量 (參考)	1. 從新聞事件中區辨金融詐騙案件。 2. 演練各項金融詐騙的因應措施。 3. 辨識政府機關緊急求助電話如：110、165 等。

教學單元：防範金融詐騙小達人

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 區辨新聞上的金融詐騙案件。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
2. 提供網路、報紙、影片新聞，學生口述判斷該新聞事件是否為金融詐騙案件。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
3. 判斷可能的金融詐騙事件，以紙本或情境方式讓學生口述判斷碰到的事件是否為金融詐騙。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 提供情境，讓學生練習判斷常見的詐騙手法及因應方式。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
5. 辨識常用的緊急求助電話。以學習單或口頭問答方式檢核。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟

 參考資料：

內政部警政署刑事警察局（無日期）。最新犯罪手法宣導。內政部警政署刑事警察局。

<https://cib.npa.gov.tw/ch/app/data/list?module=wg117&id=1893>

教育部全民資安素養網（2020 年 7 月 8 日）。認識常見網路詐騙手法。教育部全民資安素養網。

https://isafe.moe.edu.tw/article/1858?user_type=4&topic=9



食品資源再利用教學活動示例

設計者	呂靖潔、洪佳琪、張智鈞	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域 - 生活管理	教學單元	食品資源再利用
教材來源	自編	總節數	4 節
教學目標	1. 能列舉食品資源再利用的方式。 2. 能執行使用過玻璃罐的清潔與裝飾。 3. 操作豆漿機製作豆漿。 4. 利用豆渣製作蜂蜜豆渣餅乾。		
節次安排	1. 認識食品的再利用方式及使用過玻璃罐的清洗。 2. 使用過玻璃罐設計的創意裝飾。 3. 使用豆漿機製作豆漿。 4. 製作蜂蜜豆渣餅乾。		
學習表現	特生 2-sP-3 使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。 特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 2-sA-3 落實資源回收與再利用。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。		
學習內容	特生 V-sA-1 物品再利用的方式。 特生 G-sA-1 家電用品的使用與維護。 特生 A-sP-9 簡易餐食的製作。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。		
學習目標	1. 辨識食品類可再利用的資源（如：食材、瓶罐），並執行資源再利用。 2. 利用回收物品進行裝飾藝術增添生活美感。 3. 食品再利用進行製作簡易餐點，達成珍惜食物資源再利用的目標。		
學習活動	一、認識可再利用的資源 （一）利用簡報與影片讓學生瞭解資源再利用的種類及方式。 （二）以玻璃罐為例，練習再利用方式：清洗、消毒與晾乾後裝飾瓶身、蓋子。 二、使用過玻璃罐的裝飾 （一）選擇合適的素材及美術工具進行裝飾。 （二）學生依照自己的巧思裝飾玻璃罐瓶身及上蓋。 三、使用豆漿機製作豆漿 （一）利用豆漿機製作豆漿。 （二）認識豆渣，以其為例說明可再利用的食物類資源。 四、製作蜂蜜豆渣餅乾 （一）製作豆渣餅乾。 （二）豆渣餅乾裝入裝飾完成的玻璃罐，帶回與家人分享。 （三）烹調衛生、電器使用安全及工作環境整潔。		
學習評量	1. 辨識資源再利用的方式及種類。 2. 執行使用過玻璃罐的清洗、消毒與晾乾。 3. 裝飾玻璃罐實作。 4. 操作豆漿機與烤箱，並以檢核表檢核操作流程與用電安全。 5. 將教師給的麵團搓圓、壓扁。 6. 積極參與課堂活動，並與同學分工合作。		

195



(一) 財物管理

教學評量檢核表

學生姓名：

檢核者：

課程領域：生活管理

檢核內容：可再利用資源的辨識與運用

評量方式：☐操作 ☐紙筆 ☐問答 ☐觀察 ☐指認 ☐其他

日期：____月____日

評量項目	自己寫或請家長協助寫下
1. 找出家中可再利用的物品資源 3 樣。	① ② ③
2. 找出家中可再利用的食物資源 3 樣。	① ② ③
3. 能將可利用資源進行分類整理或清潔消毒。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 能在生活中表現資源再利用的行為。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
5. 能正確並安全使用家電用品。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟



(二) 環境衛生心智圖：有關環境衛生的認知、情意、技能分析，詳如圖 4-6。

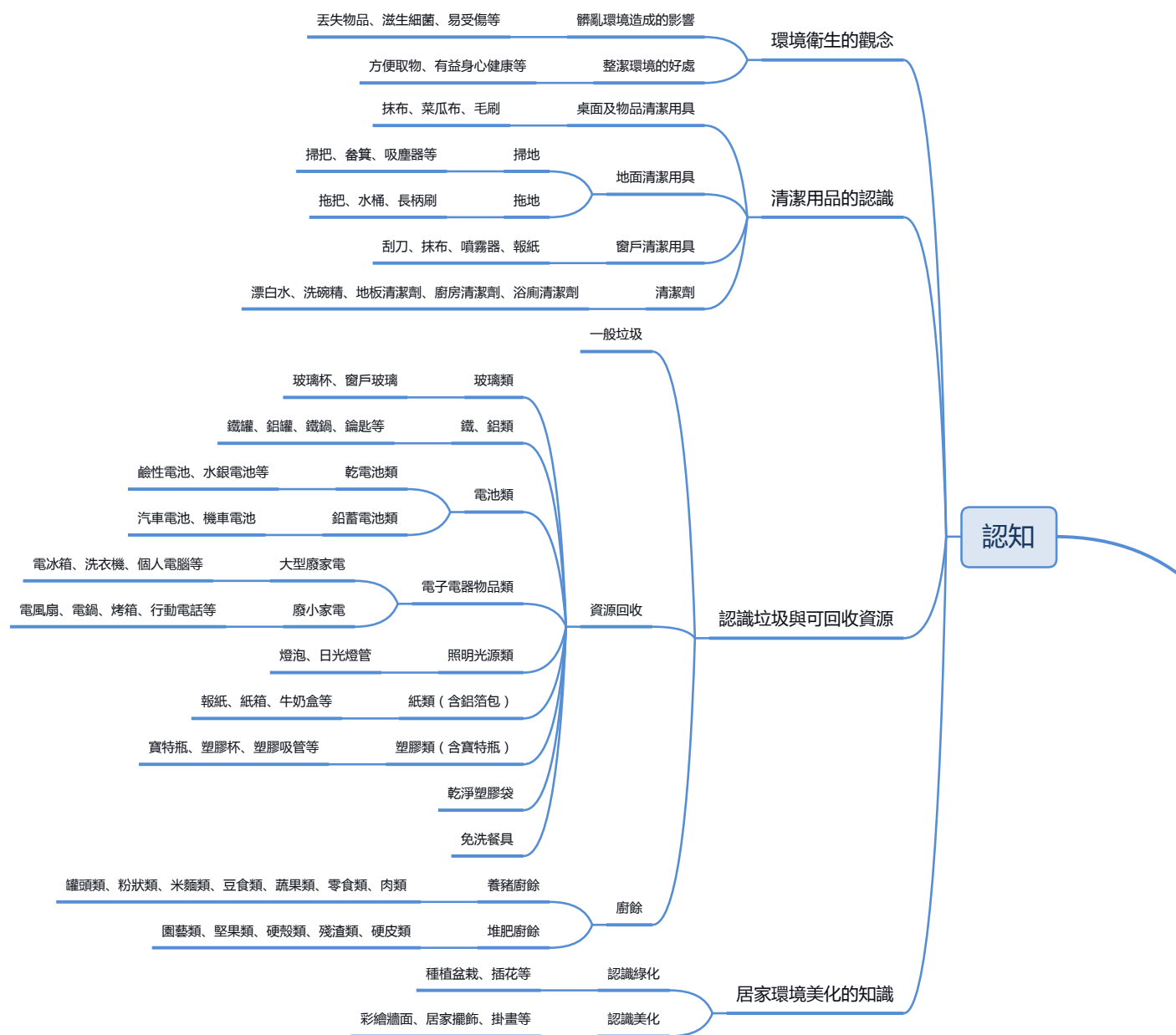
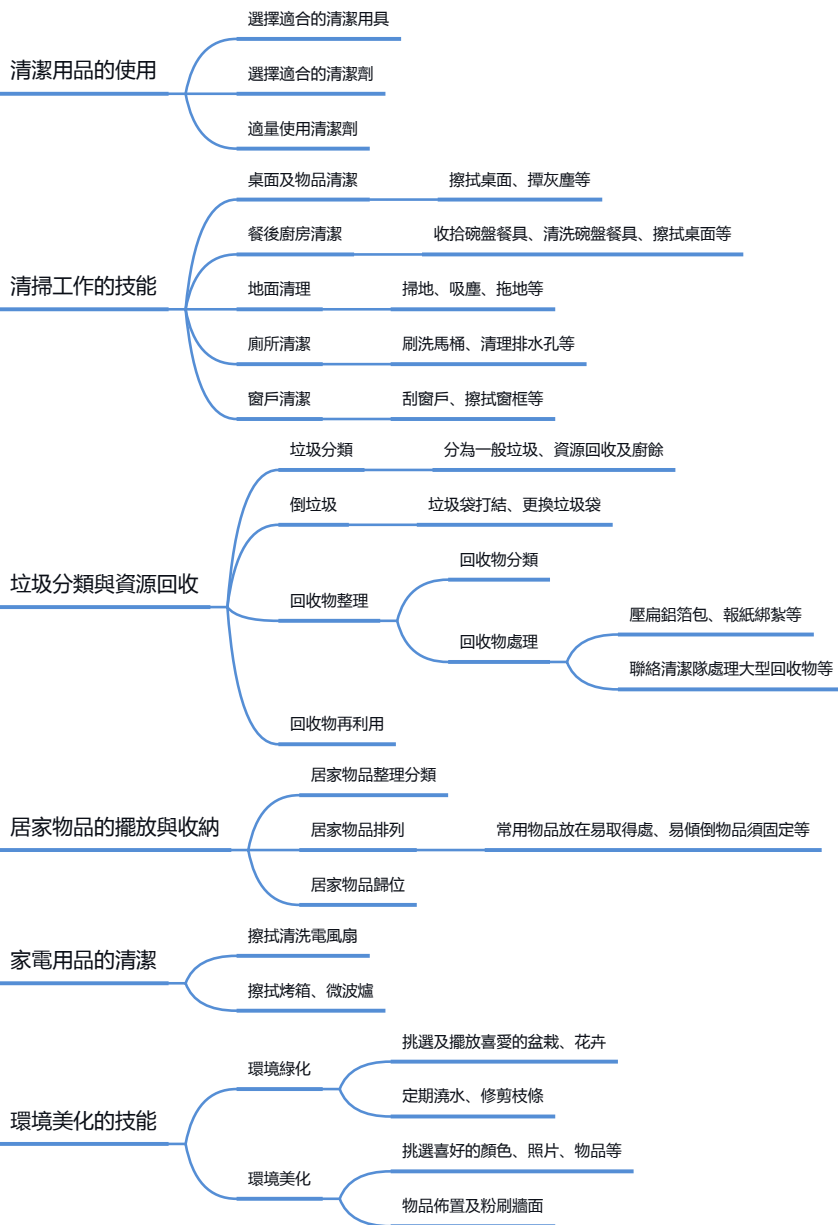


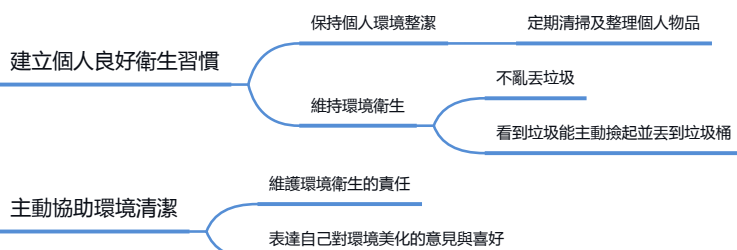
圖 4-6 環境衛生心智圖

環境衛生

技能



情意





(二) 環境衛生



(二) 環境衛生：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
家庭生活	環境衛生	初階	我會維護環境整潔	呂佳樺、魏秀芬	p.202
			使用天然清潔用品好安心	呂佳樺、魏秀芬	p.204
			窗戶清潔	呂佳樺	p.206
			地面清潔 *	呂佳樺	p.208
			浴廁清潔	呂佳樺	p.210
			我是環保小尖兵	呂佳樺、魏秀芬	p.212
		進階	居家空間整理術	呂佳樺、魏秀芬	p.214
			清潔微波爐／烤箱	呂佳樺	p.216
			清潔電風扇（直立式）	呂佳樺	p.218
			打造生活心美學	呂佳樺	p.220

環境衛生：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
環境衛生	地面清潔 *	呂佳樺、魏秀芬 張嘉恩	p.222



教學單元：我會維護環境整潔

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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。
學習內容	特生 F-sP-1 環境衛生的觀念。 特生 F-sA-1 居家物品的擺放與收納。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	辨認個人物品及環境是否乾淨整齊，並瞭解每個人都有責任維護所處環境的清潔。
學習活動 (參考)	1. 提示當周圍環境整潔有序時，我們感到自己更有紀律與負責任，以及提升自信心；在凌亂骯髒的環境中，會讓人難以集中思緒，教導學生環境清潔整理與維護，應視為有意義行動，而非痛苦的事或不必要的任務。 2. 準備乾淨整潔的房間及骯亂房間的照片各一張，和學生討論想住在哪一個房間內？為什麼？如果房間狀態就是自己的生活縮影，該如何調整。 3. 以骯亂房間的照片和學生討論物品及環境骯亂時，會帶來的影響，例如：容易滋生細菌、生活起來不舒適、影響身體健康等。 4. 學生討論當物品和環境骯亂時，能夠做哪些事情改善？例如：應將垃圾丟棄、清理打掃、將物品收拾整齊等。 5. 學生實際觀察，找出教室環境的骯亂處，依照清理打掃步驟著手處理如下： (1) 由高往低—從櫃子上面、桌面開始整理擦拭，地面則最後清理。 (2) 從乾到濕—桌面先清理垃圾再用濕抹布擦拭，地面則從掃地到提水拖地。 (3) 由內向外—從書櫃或抽屜先整理擦乾淨，再將書籍作業擺放整齊。 6. 師生共同討論，自己的房間比較像哪一張照片？回家後拍下自己房間整理前後的照片，並完成學習單（學習單上可包含和誰一起清理、負責清理了哪些地方、自我檢核和家人檢核、整理後的感想等），可帶來學校分享。 7. 提示個人居住空間外，在公共環境中有許多和環境相關的規定需要遵守（搜集相關法規，可由班規、校規到環保法規等）。師生討論為什麼要制定這些規則？（保護環境、減少垃圾等）遵守與違反法規的後果？ 8. 小組討論：關心學校或住家社區中有沒有骯亂的現象？如何讓社區環境變得更好的方法？例如：不隨地亂丟垃圾，遛狗時記得準備撿便袋等。 9. 播放參考資料影片，和學生一起討論實施「淨街」的計畫，並帶領學生實際在校園周邊社區，撿拾垃圾維護環境清潔，返校共同討論分享淨街的心得及感想。 10. 總結環境衛生觀念的重要性，將環境教育衛生的正確觀念傳遞給予學生，並落實學生對自身環境整潔的關心，進而到家庭、學校及社區。 ※ 注意事項 1. 教師可搜集多一些環境骯亂和整齊清潔的情境照片，提供學生做辨認練習。 2. 環境衛生宣導及實質行動落實，鼓勵參加「淨街」、「淨灘」活動，須提醒學生注意工作安全。 3. 可搭配綜合活動、社會領域及環境教育相關議題活動進行教學。
學習評量 (參考)	1. 辨識個人物品及環境是否乾淨整齊。 2. 列舉環境骯亂帶來對生活造成的影響。 3. 列舉維持環境整潔的優點。 4. 實作：評估維持個人環境的基本整潔的程度。

教學單元：我會維護環境整潔

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 辨認個人物品是否擦拭乾淨並擺放整齊。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 列舉環境髒亂會帶來的影響。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 列舉環境髒亂地方的處理方式。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 列舉維持環境整潔的優點。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 在校園中看到垃圾時，會主動撿起丟入垃圾桶。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 能維持個人環境的基本整潔。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 實作：在家中能清理自己房間，並拍照記錄。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

天下雜誌（2019 年 6 月 14 日）。家事輕鬆做，教你怎麼安排打掃順序！。天下雜誌。
<https://www.cw.com.tw/article/5054048>



教學單元：使用天然清潔用品好安心

學習表現	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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 F-sP-2 清潔用品的認識與使用。 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。
學習目標	認識各種不同清潔清潔劑的種類和用途，針對要除垢的需求，能自己做選擇。
學習活動 (參考)	1. 提示環境清潔劑是每個人每天都會用到的日常用品，認識化學清潔劑及環保清潔劑的差異性，長期選用不當的清潔劑會對環境與人類造成傷害。 2. 資訊媒體觀賞與說明讓學生認識「化學清潔劑」和「天然清潔劑」的成分。教師和學生一起討論，平時在家庭和學校中常用的清潔劑有哪些？ 3. 說明常見的清潔劑依照酸鹼值，大致可分為：中性、鹼性和酸性。清潔時，要先瞭解髒污的類型，再選擇正確的清潔劑才能有更好的清潔效果。 (1) 鹼性：鹼性清潔劑通常用於去除油污，所以廚房清潔劑多為鹼性清潔劑。如：小蘇打、過碳酸鈉、氫氧化鈉等。 (2) 酸性：酸性清潔劑通常用於去除尿垢、水垢和皂垢，所以浴廁清潔劑多為酸性清潔劑。如：鹽酸、檸檬酸等。 (3) 中性：安全性最高，對清潔材質的傷害也最小，適用範圍較廣。包括餐具、水果、人體及地毯上的污垢都適合。如：洗碗精、洗手乳等。 4. 分辨包裝上的標示，強調不同場域及物品應使用不同的清潔劑。和學生討論除了化學清潔劑外，是否有用過天然的清潔劑？ 5. 準備市面上常見的各種清潔劑，學生先依照包裝標示將清潔劑依照中性、鹼和酸性分類。說明化學清潔劑的成分：界面活性劑、甲苯、螢光劑、磷酸鹽、苯等，都會破壞自然界生態平衡。對皮膚、眼睛、黏膜、呼吸道具有刺激性。 6. 介紹天然的清潔劑「柚子清潔劑」的成分：柚子皮、酒精、椰子油起泡劑、純水。 7. 提示清潔劑能清理污垢的原理，並和學生討論化學清潔劑的替代品。 (1) 鹼性：可用小蘇打粉、肥皂水替代。 (2) 酸性：可用檸檬酸、白醋替代。 8. 師生討論，為何選用清潔劑時應盡量選擇天然清潔劑或中性清潔劑的原因，較不傷手，不容易傷害物品，且對環境造成的汙染較少。 9. 師生查看清潔劑包裝上的標示，依照使用方法及注意事項使用清潔劑。透過情境題，讓學生練習選擇、判斷適合自己的清潔劑。 ※ 注意事項 1. 可搭配自然科學、綜合活動領域及職業教育科目進行教學。 2. 酸性清潔劑與含氯的清潔劑（漂白水、除霉劑）混用會產生有毒氯氣，所以酸類與氯類產品，絕對不能混用。使用化學清潔劑時務必要戴口罩和手套，並保持通風。 3. 可練習製作「橘子清潔劑」的成分，使用上具備安全及便利性，優點是天然環保不傷身，而且果皮回收再利用，省錢又環保。
學習評量 (參考)	1. 能說出清潔劑大致能分為中性、鹼性及酸性三類。 2. 能分辨髒污類型並選擇適合的清潔劑。 3. 能依照包裝上的使用方法，正確使用清潔劑。 4. 瞭解化學清潔劑的危險性，並採取適當的保護措施。

教學單元：使用天然清潔用品好安心

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉清潔劑大致分為中性、鹼性及酸性。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 分辨髒污類型，如油污、水垢、尿垢等。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 依照不同的髒污類型選擇適合的清潔劑。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 依照包裝上的使用方法及注意事項，能正確使用清潔劑。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 使用化學清潔劑時，要戴口罩、手套，並於通風處使用。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 能說出使用天然清潔劑的優點。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

潔客幫（2018）。高效清潔收納術。東販。

林可凡（2021年1月2日）。鹼性、酸性、中性清潔劑，哪種清油垢最有效？家事達人一篇文解答。風傳媒。

<https://www.storm.mg/lifestyle/3330834>

王任賢（無日期）。常用清潔劑。衛生署疾病管制局中區傳染病防治醫療網。

<http://www.ccd.org.tw/upload/news/476/2upfile.pdf>

吳雅蕙（2020年2月29日）。清潔環境也要重視環保。教育部綠色學校夥伴網路。

<https://www.greenschool.moe.edu.tw/g2/partner/item.aspx?k=3D0F4FAD5A851CBE547E454096EA8382>



教學單元：窗戶清潔

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 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。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	特生 F-sP-1 環境衛生的觀念。 特生 F-sA-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 L-sA-2 目標的執行與檢核。
學習目標	正確使用環境清潔用品完成家務清潔工作，維護住家環境整潔。
學習活動 (參考)	1. 觀察及比較教室窗戶的髒污程度，請學生分辨並說出乾淨和髒污的位置，並和學生討論窗戶的那些地方容易累積污垢，討論如何清理。 2. 延續「使用天然清潔用品好安心」，教師準備不同的清潔劑，請學生嘗試辨認並挑選適合清潔窗戶的清潔劑。 3. 認識窗戶清潔的工具和清潔劑：濕抹布、乾抹布、玻璃刮刀、小蘇打水等。 4. 強調清潔前的保護措施，戴橡膠手套（避免刮傷、清潔劑傷手）、口罩（避免吸入灰塵等），宜加強清潔工作安全及防護的基本配備。 5. 教師示範使用刷子乾刷並運用工作分析：將紗窗及窗溝的灰塵由上至下、由左至右刷落後集中，並清乾淨。學生實際操作練習，注意乾刷時的力道。 6. 教師示範使用抹布或海綿濕擦，運用工作分析法，並以最少提示系統指導學生實作練習。 (1) 紗窗：將整面紗窗抹濕，噴上小蘇打水，用抹布以畫圓方式擦拭紗窗，最後用兩塊乾抹布夾住紗窗吸乾水份。可視學生能力調整步驟或利用教具輔助提示。 (2) 窗框：由左至右、由上而下擦拭。高組學生可討論擦拭窗框時，想想如何能更省力，以及教導自製窗溝海綿。 (3) 玻璃：先用清潔劑噴灑玻璃，或抹布沾小蘇打水，用 S 形的方式抹濕整面玻璃，再用玻璃刮刀由上至下刮除水分，注意要準備一條乾抹布，將刮刀上水分擦乾。 7. 師生討論，比較窗戶清潔前後的差別。如清潔後環境較明亮舒適，不堆積灰塵能減少過敏發生。 8. 融入教室打掃項目，學生依步驟完成窗戶清潔，清潔後自行依檢核表項目檢核，並與家長討論在家延續習得的技能，安排學生在家可負責的家務，請家長協助督促。 9. 加強環境衛生的觀念，以維護生活環境與品質。鼓勵學生將習得的技能，類化至鏡子、玻璃門窗，能在日常生活中主動維持環境清潔。 ※ 注意事項 1. 教師視學生能力調整窗戶清潔的部位和難易度，如：抹布抹濕的步驟可改用噴霧瓶。清潔前，須注意工作安全措施。 2. 可搭配綜合活動領域及每日教室清潔打掃工作進行教學，在生活中反覆練習。 3. 窗戶清潔可以分為不同部分且步驟繁多，建議依學生需求調整訓練項目，慢慢增加難度。也可自編口訣幫助學生記憶。
學習評量 (參考)	1. 區辨窗戶清潔順序：乾刷→濕擦；紗窗→窗框→玻璃；由上到下。 2. 參照清潔安全準備檢核表，檢查是否依規定穿戴好安全措施。 3. 實作評估清掃工作的技能：選用清潔劑、洗抹布、擦拭、刮玻璃等。

教學單元：窗戶清潔

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉窗戶髒污對生活造成的影響。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 依需求拿取窗戶清潔需要的工具。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 清潔前能自行穿戴好防護措施。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 依照原則及順序清潔窗戶。 說明：乾刷→濕擦；紗窗→窗框→玻璃；由上到下。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 打掃後，能檢視窗戶是否已確實清潔乾淨。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 訂定每週清潔窗戶的次數，確實執行並檢核。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

潔客幫（2018）。高效清潔收納術。東販。

NPO 法人日本居家清潔協會（2019）。掃除の解剖圖鑑（陳聖怡譯）。睿其。（原著出版於 2017 年）



教學單元：地面清潔

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 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。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	特生 F-sP-1 環境衛生的觀念。 特生 F-sA-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 L-sA-2 目標的執行與檢核。
學習目標	能運用一般清潔用品完成家務清潔工作，維護住家環境整潔。
學習活動 (參考)	1. 學生觀察地面是否乾淨，討論地面不清潔可能造成的影響，如滑倒、滋生細菌、容易生病等。並討論解決的方法。 2. 認識地面清潔工具和清潔劑：掃把、畚箕、吸塵器、拖把、水桶、清潔劑等。 3. 示範地面清潔時，要先將可移除物品整理歸位或暫時移開（大型傢俱難以移動，可先將掃把深入傢俱底下將灰塵掃出，方便清潔）。 4. 說明清潔時的順序：先掃地後拖地，由內而外向門口移動，每區清掃後先進行定點清潔處理。 5. 提示各種地面髒污的處理方法，如灰塵需用掃把及畚箕清掃、大的垃圾要撿起來丟到垃圾桶、有黏性的髒污需要用刮刀刮除等。 6. 示範及說明使用掃把時，掃把貼地面，雙手握掃把將垃圾與灰塵集中，再用畚箕盛起倒進垃圾桶；將垃圾與灰塵掃進畚箕時，一手拿畚箕一手拿掃把，畚箕需微微前傾。（掃地時需注意：掃過再踩） 7. 示範及說明拖地時，先將拖把沾溼並壓乾，雙手握拖把以 S 形方式拖地，並適時清潔拖把再拖。（拖地時需注意：拖過不踩） 8. 教師利用沙土、紙屑、線等物品設置模擬情境，實際讓學生實際練習操作，判斷及選擇正確的工具清理不同的垃圾。學生依照原則練習掃地及拖地，練習的範圍由小到大、由簡單到複雜，並依學生能力調整。 9. 實際進行教室環境整理，練習分區、掃地及拖地，小組討論比較清潔打掃整理前後的差別。如不容易滋生蚊蟲、減少過敏發生的機會、將地拖乾後不易滑倒等。 10. 討論並說明地面清潔為居家環境清潔的最後一項，地板應在其他區域與物品完成清潔後再進行打掃，避免灰塵及髒污再次掉落於地面。 11. 擬定地面清潔檢核項目，引導學生每日於班級打掃工作後，能自行檢核。劃分學生每人座位附近之地面為責任區域，透過合作學習每天輪流檢查一次學生負責地面，是否維持整齊乾淨，養成適時清潔地面的習慣。 12. 每個人都必須有維護整體環境整潔的概念，如地上看到垃圾或髒污時，應及時清潔，將學校習得的新技能類化至家中，與家長討論及協助督促，安排學生在家可獨立負責簡單家事工作。 ※ 注意事項 1. 平常可讓學生自行規劃教室或居家地面分區及打掃順序。 2. 可和學生討論和歸類室內與室外不同的地板種類（木頭地板、磁磚等），並瞭解不同材質的地板需要不同的打掃工具和清潔劑。 3. 可搭配綜合活動領域、職業教育科目教學，平時融入班級打掃工作進行練習。
學習評量 (參考)	1. 列舉清潔地面的順序：先掃地／吸地後拖地，由內而外向門口移動。 2. 參照地面清潔檢核表，檢查地面是否依序清理乾淨。 3. 實作評估地面清掃工作的技能：掃地、拖地。

教學單元：地面清潔

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉環境髒亂對生活造成的影響。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 依據地面髒污分辨需掃地或拖地。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 分辨髒污程度及種類後，拿取地面清潔所需要的工具。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 將地面由內向外分區並規劃清潔順序。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 正確使用掃具，並將灰塵及垃圾集中。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 正確使用掃具，將灰塵及垃圾掃起倒入垃圾桶。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 正確使用掃具，清除地面髒污。	☐ 通過 ☐ 不通過
8. 清潔地面時遇小型障礙物，能適時移開並繼續清潔。	☐ 通過 ☐ 不通過
9. 打掃後，能檢視地面是否已確實清潔乾淨。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

Mendelson, C. (2013)。家事的撫慰（上）：食物、衣物，以及合理的家事計畫（林慧珍譯）。大家。（原著出版於 2005 年）



教學單元：浴廁清潔

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 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。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	特生 F-sP-1 環境衛生的觀念。 特生 F-sA-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 L-sA-2 目標的執行與檢核。
學習目標	能運用一般清潔用品完成家務清潔工作，維護住家環境整潔。
學習活動 (參考)	- 師生討論對廁所的印象，並說說看自己較喜歡在什麼樣的環境上廁所。說明加強環境衛生可避免滋生細菌並預防疾病。 - 小組討論浴廁容易髒污的地方，引導學生將浴廁分成不同的清潔區域（牆面、鏡子、地面、馬桶等），並瞭解各區域適合使用的清潔工具。如鏡面要使用刮刀、馬桶要使用馬桶刷等。 - 認識浴廁清潔的工具和清潔劑：乾濕抹布、刮刀、菜瓜布、地板刷、小蘇打水、檸檬酸、漂白水等。 - 小組討論家中廁所使用的清潔劑，通常都用在什麼地方。 - 延續「使用天然清潔用品好安心」，請學生辨認髒污並挑選合適的清潔劑。 - 討論不同種類的髒污適合使用的清潔劑，如：霉斑可使用漂白水、水漬可利用白醋或檸檬酸、油脂污垢使用小蘇打水擦拭等。 - 強調清潔前的保護措施，請準備橡膠手套、口罩，清潔時保持浴廁通風。 - 清潔浴廁時的順序：上→下、內→外（天花板→牆面→鏡面→洗手台、水龍頭→馬桶→地板→排水孔），浴廁清潔完畢時需將多餘的水刮除並保持乾燥。 - 教師示範清潔水龍頭：先使用紙巾及醋濕敷水龍頭，再用海綿擦拭，與牆面的接縫處和水龍頭的出水口以不使用的牙刷刷洗，再用乾抹布擦乾，可讓學生實作練習。 - 教師示範清潔馬桶：順序應由內而外（馬桶內部→座墊內部→馬桶座→外部縫隙→外部底座）。先均勻噴灑清潔劑，再以馬桶刷清潔馬桶內部，其他部分以海綿擦洗，外部縫隙則用地板刷清潔，最後用乾淨的抹布擦拭。提供教學影片，讓學生在家練習請家長在旁協助檢核。 - 教師示範清潔排水孔：先將堵塞物清除，再以螺絲起子將排水孔蓋取下清洗。 - 學生依情境設定浴廁中需清潔的區域，讓學生判斷及選擇清潔用具及清潔劑，並依照順序清潔。 - 討論與說明浴廁清潔的時機，應於平常使用完畢時，就順手做簡易清潔，如擦拭馬桶座保持乾淨、沖刷馬桶髒污等。 - 與學生討論訂定自我檢核項目及清潔頻率，定期清潔並完成自我訂定的目標，將習得的技能類化至家中，請家人協助督促。 ※ 注意事項 - 浴廁清潔可以分為不同項目，且處理步驟繁多，建議依學生需求調整訓練項目，逐步增加難度。 - 環境清潔前需選擇適合的天然去污的清潔劑，準備操作時的安全配備。 - 天花板及牆面的清潔可參考桌面擦拭，鏡面清潔可參考窗戶清潔步驟。 - 可搭配自然科學領域說明酸鹼中和的概念，綜合活動、科技領域進行教學。
學習評量 (參考)	- 列舉清潔浴廁的順序（上→下、內→外），並區辨各區域的清潔步驟。 - 參照清潔工作安全準備檢核表，檢查是否依規定穿戴好安全配備。 - 實作評估清掃工作的技能：選用清潔劑、洗抹布、擦拭、刷洗等。

教學單元：浴廁清潔

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉浴廁容易滋生細菌的原因以及對生活的影響。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 使用完浴室後，能將有水的地方刮除並擦乾。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 依據清潔的部位拿取需要的工具。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 分辨髒污並選用適合的清潔劑。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 浴廁清潔前，能自行穿戴好安全配備。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 依順序清潔浴廁（上→下、內→外）。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 打掃後，能檢視浴廁是否已確實清潔乾淨。	☐ 通過 ☐ 不通過
8. 訂定每週清潔浴廁的部位及次數，確實執行並檢核。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

NPO 法人日本居家清潔協會（2019）。掃除の解剖圖鑑（陳聖怡譯）。睿其。（原著出版於 2017 年）
 潔客幫（2015 11 月 30 日）。輕鬆搞定過年大掃除：打掃浴廁就用這 7 招！。潔客幫。

<https://tinyurl.com/yfm8u269>



教學單元：我是環保小尖兵

學習表現	特生 2-sP-3 使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。 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 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 F-sP-1 環境衛生的觀念。 特生 F-sP-4 垃圾分類與資源回收。 特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	落實垃圾分類與資源回收，維護住家環境整潔及環境保護生態永續。
學習活動 (參考)	1. 播放「海洋垃圾」影片，和學生討論垃圾分類的重要性，若不當處理垃圾，可能會造成空氣污染、水質污染、土壤污染（有毒物質滲入土壤可能會影響土地利用）、病媒孳生等。 2. 討論垃圾分類與資源回收的優點：減少體積、循環利用、安全無害、環保衛生。 3. 說明日常的垃圾可分一般垃圾、資源回收垃圾、廚餘三類。提供圖卡讓學生先進行分類，並提供實物進行分類及收拾裝袋。 4. 說明資源回收垃圾的分類：鐵鋁罐、寶特瓶、鋁箔包、紙類等。提供實物進行分類及垃圾減量的處理方式。 5. 示範垃圾袋口打結綁緊，綁緊袋口前要先將袋內垃圾向下壓。更換垃圾袋時需選擇大小適中的袋子，裝入垃圾桶後要確認袋子是否完全拉開袋口固定。 6. 示範處理可壓縮的資源垃圾，如將飲料紙盒及寶特瓶壓扁、大型紙箱將膠帶去除後壓扁、將報紙疊好後用繩子綁緊等，可視常用情況調整教學順序。 7. 示範銳利物品或玻璃碎片的處理包裹完整方式，操作時須注意安全，先戴上棉布手套保護雙手，避免刺傷。 8. 提供情境設定，讓學生依照狀況實際操作練習，進行資源回收垃圾分類方式，處理不同的垃圾及回收物。 9. 使用物品時表現節約與珍惜資源，利用資源回收物進行再生利用，如廢棄鐵罐、玻璃瓶加工裝飾為花器、紙盒可重新創意設計組合成小型收納盒等。 10. 擬定檢查教室垃圾整理情形，並融入打掃工作，讓學生確實做好垃圾處理。 11. 劃定教室責任區域，透過同儕合作學習，每週輪流檢查責任區域內是否有垃圾。將習得的新技能延續類化至家中，與家長討論，安排學生在家可負責的家務，並請家長協助督促。 ※ 注意事項 1. 日常生活中要建立不亂丟垃圾及主動撿起垃圾並分類的良好生活習慣。 2. 垃圾處理可利用教具輔助學習，建立分類、包裹、綁紮的概念。 3. 可搭配社會、自然科學、藝術、綜合活動領域及職業教育科目教學。
學習評量 (參考)	1. 調查學生住家社區中垃圾處理的方式，配合家事分工，進行檢核工作。 2. 探討垃圾分類與資源回收的優點與缺點。 3. 實作評估垃圾處理的技能： (1) 參照資源回收分類表，檢查垃圾是否依不同種類區分。 (2) 垃圾袋打結及更換、壓扁、包裹、綁紮。

教學單元：我是環保小尖兵

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉垃圾分類的優點和不當處理垃圾對環境的影響。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 分辨並依照類別將垃圾分類。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 倒廚餘前瀝乾多餘水分。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 丟棄尖銳物品時先用厚紙包裹。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 能壓縮垃圾體積並將垃圾袋口打結綁緊。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 選擇適當大小的垃圾袋更換，並將袋口拉開固定。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 看到環境中有垃圾時能主動撿起並丟入垃圾桶。	☐ 通過 ☐ 不通過
8. 能等候垃圾車或將垃圾放置於子母車等指定位置。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

呂巧華（2019）。家政概論。台科大。



教學單元：居家空間整理術

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 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。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	特生 F-sP-1 環境衛生的觀念。 特生 F-sA-1 居家物品的擺放與收納。 特生 L-sP-1 自我目標的設定。
學習目標	規劃與管理個人物品擺放整齊，維護住家環境及置物櫃整潔。
學習活動 (參考)	1. 準備兩張照片（整齊的置物櫃和雜亂的置物櫃），讓學生找出置物櫃圖片中的某件物品，藉此和學生討論整理置物櫃的好處和重要性。如較容易找到需要的物品、能利用的收納空間變多等。 2. 提示置物櫃整理可分類的三個類別（上課用品、生活用品、個人衣物）。準備實際物品與學生討論分類。 3. 示範物品擺放與收納時，要先整齊疊好，並說明放置的方式：由上至下，先依常用到少用，再依物品的輕重大小，建議順序為上課用品→生活用品→個人衣物。 4. 學生將個人置物櫃原有物品及帶來的物品分類，再依照放置原則及類別建議順序擺放整齊，自行檢核物品是否分類並整齊放置。 5. 進行教室環境整理，將公用置物櫃內的物品，依輕重大小原則擺放與收納，練習物品分類，並比較收納整理前後的差別，進行小組評分及表示其優缺點。 6. 擬定個人置物櫃檢核項目，引導學生自行每天整理個人置物櫃，維護課本及物品整潔，逐步建立好習慣後，可視情況調整為一週或一個月定期檢查。 7. 透過合作學習讓教室環境整理變得更簡單又整齊，學生列出自己真正需要的物品清單，並依照個人需要物品檢視每一位學生的個人置物櫃，小組安排組長每週依據個人物品清單輪流檢查一次，是否能維持整齊乾淨。 8. 學生自行訂定居家環境檢查的時間表及清潔項目，進行定期房間衣物整理作為自我設定目標，可列出物品分類收納清單，將家裡不需要的囤積物丟掉或是東西捐贈給他人，留下真正需要的物品，讓居家環境變得更簡單整潔。 9. 強調維護個人衛生，美化生活環境物品布置，並保持清潔及維持整體環境整潔，是每個人都必須遵守的環境衛生基本條件。 ※ 注意事項 1. 日常生活中要建立注意個人衛生及物品整理的良好生活習慣。 2. 讓學生自行規劃置物櫃名牌佈置及物品的擺放方式。 3. 物品的擺放可利用教具建立分類、組合，學習擺放及收納的概念。 4. 可搭配科技及綜合活動領域教學。
學習評量 (參考)	1. 列舉置物櫃放置的方式：常用→少用，輕→重。 2. 探討定期整理個人物品及環境清潔的優點與缺點。 3. 參照環境整潔檢核表，檢查置物櫃內物品是否依規則擺放與收納。 4. 實作評估清掃工作技能：洗抹布、擦拭、打掃、拖地。 5. 回家實作收納技能：摺疊個人涼被、衣物與收納，完成後實物拍照分享。

教學單元：居家空間整理術

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉物品整齊擺放的優點。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 區辨與歸納個人物品的類別。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 擺放物品前，將收納櫃／盒擦拭乾淨。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 挑選適當大小的收納櫃／盒，將物品依序擺放整齊。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 使用完物品需歸位。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 訂定每週環境檢查的項目與次數，確實執行並檢核。	☐ 通過 ☐ 不通過

參考資料：

幸福空間（2019年9月30日）。收納5步驟大公開！跟著空間整理師這樣做。YouTube。
<https://www.youtube.com/watch?v=fbsF9J-CIIM>



教學單元：清潔微波爐／烤箱

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 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 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	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 F-sA-2 家電用品的清潔。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	能使用一般清潔用品完成小家電的清潔工作，以維護個人物品與住家環境整潔。
學習活動 (參考)	1. 師生討論平時使用微波爐／烤箱的習慣，讓學生實際觀察微波爐／烤箱內的髒污，說明食物的湯汁容易在加熱時噴濺到微波爐／烤箱的內部。 2. 討論及說明家電用品清潔的重要性，例如：灰塵太多易引起火災、電器內的油漬易滋生細菌等。 3. 認識清潔微波爐／烤箱的工具和清潔劑：乾抹布、濕抹布、小蘇打水、洗碗精等。 4. 提示清潔前的保護措施：戴橡膠手套（避免刮傷）、口罩（避免吸入灰塵等）。 5. 提示家電用品清潔時的原則：確認斷電、濕抹布擦拭電器內→電器外、乾抹布擦拭電線及插頭。教師運用工作分析實際操作示範清潔的步驟。 6. 提示清潔電器前務必將插頭拔下，確認已斷電。建議可連結居家安全的單元進行教學。 7. 電器內部：將微波爐／烤箱內的旋轉盤／烤盤拿出清洗晾乾；電器內部先用抹布沾小蘇打水擦拭，順序為內部上方→裡側→左右兩邊→底部→電器門內部，擦拭烤箱時需提醒學生避開加熱管，用清水清洗抹布後再依序擦拭一次。 8. 電器外部：用濕抹布擦拭，由較不髒處擦至較髒處（參考順序：電器左右兩側→背部→上方）；電線使用乾抹布擦拭，用抹布將電線包住，由電器端擦至插頭端。 9. 學生實際練習清潔微波爐／烤箱，選擇適當的工具及清潔劑，並依照步驟進行清潔，清潔後能自行檢核。 10. 說明及小組討論清潔微波爐／烤箱的時機，應於每次使用完畢後清潔，使用相關物品必須進行歸位。 11. 在微波爐／烤箱家電操作後，檢核學生是否能主動做好清潔保養工作，判斷是否清洗乾淨，注意重點清潔的位置，並能安全使用的清潔用品。 12. 學生在家使用烤箱、微波爐後，能養成順手清潔的習慣，使用後能自行檢核清潔程度，並將清潔用品及器具歸位。 ※ 注意事項 1. 日常生活中要建立器具使用完畢後要歸位，並維持清潔的良好生活習慣。 2. 進行此單元前，學生應具備使用抹布擦拭的基本能力。 3. 擦拭的順序為較不髒→較髒、裡→外，可先用紙盒作教具說明。 4. 可搭配綜合活動領域教學，或於其他使用微波爐／烤箱的單元結束後練習。
學習評量 (參考)	1. 列舉清潔微波爐／烤箱的順序：確認斷電、濕抹布擦拭電器內→電器外，用乾抹布擦拭電線及插頭，能注意安全操作。 2. 說明烤箱／微波爐使用完畢後立即清潔的好處。 3. 實作評估清潔微波爐／烤箱的技能：選用清潔劑、洗抹布、擦拭等。

教學單元：清潔微波爐／烤箱

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉清潔烤箱／微波爐的好處。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 拿取清潔烤箱／微波爐所需要的用品。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 清潔前能自行穿戴好防護措施。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 清潔前確認已拔插頭、斷電。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 按照順序清潔電器內、外部。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 清潔電線及插頭時使用乾抹布。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 使用完烤箱／微波爐後能將污漬擦拭乾淨。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

陳品臻（2019 年 10 月 7 日）。超省力！不用化學清潔劑，微波爐可以這樣清潔！。自由時報。
<https://food.ltn.com.tw/article/9687>



教學單元：清潔電風扇（直立式）

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 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。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 F-sA-2 家電用品的清潔。 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 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	能運用一般清潔用品完成家務清潔工作，維護住家環境整潔。
學習活動 （參考）	1. 師生實際觀察電風扇上的髒污，小組討論髒污及灰塵可能帶來的影響，說明家電用品清潔的重要性。例如：灰塵太多影響健康、易引起火災。 2. 認識清潔電風扇的工具及清潔劑：乾抹布、濕抹布、海綿等 3. 提示清潔前的保護措施：戴橡膠手套、口罩。 4. 提示清潔電風扇的方法：確認斷電、濕抹布及海綿擦可拆卸的零件、乾抹布擦馬達外殼、電線及插頭。 5. 提示清潔電器前務必將插頭拔下，確認已斷電。建議連結居家安全的單元進行教學。 6. 教師示範將電風扇前後網及扇葉取下，注意電風扇內旋鈕為順時針，在拆卸時可提醒高組學生依序列記憶下來，或提供置物盒建立編號依順序排列放入。 (1) 可拆卸零件（前後網及扇葉）：清潔前，後網時可在海綿上割出井字型，方便清潔縫隙，也可和學生討論其他清潔縫隙的方法；扇葉使用海綿清洗乾淨。零件清洗完可晾乾或用乾抹布擦乾。 (2) 不可拆卸（電扇主體）：電扇立柱及底盤用濕抹布擦拭，馬達外殼及電線用乾抹布擦拭，由較不髒處擦至較髒處（參考順序：電扇立柱→底盤→馬達外殼→電線→插頭）。若灰塵多，可先用刷子或吸塵器將灰塵清除再擦拭。 7. 學生實際拿取清潔電風扇需要的工具，並依照步驟清潔電風扇，並自行檢核。 8. 提供電扇組裝流程視覺提示卡，確認電風扇所有零件已經擦乾以後，再將零件依序組裝回去。過程中，教師隨時檢視安裝流程是否正確。 9. 討論及說明清潔電風扇的時機，平時發現外表有髒污或灰塵就隨手擦拭。換季時將電風扇清潔乾淨後，將電風扇頭套上大塑膠袋打結後收納，避免安全網卡灰塵。 10. 將習得之技能類化至家中，協助家中家事清潔，並請家長協助督促。 ※ 注意事項 1. 日常生活中要建立隨手擦拭的良好生活習慣。 2. 進行此單元前，學生應具備使用抹布的基本能力。 3. 擦拭的順序為較不髒→較髒、濕→乾，使用海綿可防止扇葉刮傷。 4. 可搭配綜合活動、科技領域課程教學，或於生活中（如教室有電風扇）練習。
學習評量 （參考）	1. 列舉清潔電風扇的方法：確認斷電、可拆卸用水洗、不可拆卸用布擦拭。 2. 實作評估清潔電風扇的技能：選用工具、清潔劑、洗抹布、擦拭等。 3. 說明維護居家環境清潔，定期清潔電風扇，換季時，能進行清潔收納。

教學單元：清潔電風扇（直立式）

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉清潔電風扇的重要性。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 拿取清潔電風扇所需要的工具及清潔用品。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 清潔前確認已拔插頭、斷電。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 依照電風扇的標示拆卸前後網及扇葉。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 依順序清潔電扇前後網及扇葉。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 依順序清潔電扇主體，以擦拭乾淨為主。 說明：1. 擦拭順序電扇立柱→底盤→馬達外殼→電線→插頭。 2. 清潔電線及插頭時使用乾抹布。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 日常生活中隨手用抹布擦拭，電風扇前後網子及主體的灰塵及髒汙。	☐ 通過 ☐ 不通過
8. 季節更替時，能清潔再收納電風扇。	☐ 通過 ☐ 不通過
9. 列舉清潔電風扇的重要性。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

魏秀芬（主編）（2019）。新北市國中職業教育教材編選輯。新北市政府教育局。

經濟部標準檢驗局（2014年9月20日）。小安心的小叮嚀：『電扇清潔與保養的方法』。經濟部標準檢驗局。

<https://www.bsmi.gov.tw/wSite/public/Data/f1411531598854.pdf>



教學單元：打造生活心美學

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 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。 特生 4-sP-6 能自我激勵。
學習內容	特生 F-sA-1 居家物品的擺放與收納。 特生 F-sA-3 環境美化的知能。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	能規劃與佈置居家生活環境，並針對美化家中環境提供意見。
學習活動 (參考)	1. 引導學生在環境整理、教室佈置後，分享自己覺得教室中舒適空間，請學生進行討論舒適環境共通點，例如：環境乾淨，整齊及明亮等。 2. 說明居家環境包含室內和室外。室內環境的規劃包含空間處理、擺飾、綠化及色彩等；室外除了綠化外，還包括公共空間的維護與美化。 3. 提示居家環境美化的重要性，教師可搜集不同的居家環境圖片（髒亂的、乾淨、寬敞、狹窄及昏暗）和學生討論較想居住的環境和較不想居住的環境，並鼓勵學生說明原因、比較，進而瞭解環境美化的好處。 4. 提示室內空間規劃時，應注意採光及動線，大型物品不可擋住門、窗和走道。教師可利用圖卡、教具或實際場景輔助，讓學生討論室內空間若無妥善規劃可能會產生的問題，鼓勵學生說出自己的看法。 5. 提示居家環境的色彩使用會影響視覺感受，暖色系會給人溫暖感且空間看起來較大，冷色系則相反，中性色會給人較溫和的感受。教師可利用不同圖片比較讓學生討論，也可利用空白室內設計圖讓學生嘗試著色，並說明自己的規劃和想法。 6. 說明綠化的重要性與優點並認識居家環境中適合的綠化植物。挑選喜愛的植栽並依照植物特性擺放在適當的位置（例如：是否需照陽光、是否影響空間動線等），亦可配合休閒活動或相關課程設計盆器、種植、插花等進行。 7. 提示挑選自己喜歡的擺飾或畫作，並擺放在適當的位置（例如：不影響常用物品的拿取、不會有掉落風險的位置等），可配合藝術課指導學生將作品裝框，利用無痕掛勾吊掛在牆面適合的位置（吊掛時需注意掛勾可承受之重量、是否牢固等），完成後鼓勵學生介紹自己的空間安排。 8. 學生分享自己覺得家中舒適美觀的空間，可請學生拍照後帶來學校討論，改造設計並美化自己的居家環境，與同學分享空間規劃與想法巧思。 ※ 注意事項 1. 日常生活中要建立注意個人衛生及物品整理的良好生活習慣。 2. 讓學生自行規劃空間及擺設，並鼓勵說出自己的想法。 3. 建議搭配居家物品的擺放與收納進行較完整的教學。 4. 可搭配綜合活動、藝術、自然科學和科技領域課程教學。
學習評量 (參考)	1. 列舉空間規劃時，應注意哪一些事項，鼓勵學生說出自己的看法。 2. 探討居家環境美化對生活產生的影響。 3. 能表達自己對環境美化的意見與喜好，以及對自己的影響。 4. 實作評估居家環境美化的技能：空間規劃、綠化、美化、物品收納。

教學單元：打造生活心美學

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 列舉居家環境規劃包含的範圍。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 列舉環境美化的好處。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 列舉出空間規劃時應注意的事項。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 挑選喜愛的物品並擺放在適當位置。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 依自己的喜好更換房間佈置。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 實作居家環境美化空間，完成後拍照分享。 (綠化、美化、物品收納等)	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

木棉花教學園（無日期）。居家環境的美化。木棉花教學園。

<http://www.khjh.kh.edu.tw/mflora/technol/ch10-3.htm>



地面清潔教學活動示例

設計者	呂佳樺、魏秀芬、張嘉恩	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域 - 生活管理	教學單元	地面清潔
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	1. 能維護地面整潔。 2. 清潔地面前，能先將物品移開。 3. 區辨不同的地面髒污，並選擇適合的清潔工具。 4. 清潔後，能清洗清潔工具及歸位。		
節次安排	1. 地面清潔的時機、垃圾的處理及清潔前物品的移位。 2. 認識不同地面髒污的處理方法。 3. 練習清潔地面髒污。 4. 清潔工具的清洗及物品歸位。		
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 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。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。		
學習內容	特生 F-sA-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 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。		
學習目標	能運用一般清潔用品完成家務清潔工作，維護住家環境整潔。		
學習活動	一、地面垃圾的處理及清潔前物品的移位。 （一）瞭解地面清潔的時機及處理方式。 （二）能分辨垃圾或資源回收物，並按類別分類。 （三）清潔前，能將物品移開，如椅子、電扇等。 二、認識不同地面髒污的處理方法。 （一）認識各種地面髒污的處理方法（如：廚餘、灰塵、垃圾、有黏性的等）。 （二）依據不同髒污選擇適合的清潔工具。 （三）瞭解不同種類髒污的處理流程。 （四）練習不同種類髒污清潔流程。 三、清掃灰塵、垃圾及拖地。 （一）示範說明掃把的使用方式。 （二）示範說明拖把的使用方式。 （三）實作練習地面清潔。 四、地面清潔、工具與物品歸位。 （一）環境布置與工具準備。 （二）實作練習及檢核清潔地面與髒污（含掃地及拖地）。 （三）清潔後，能清洗清潔工具及歸位。		
學習評量	1. 能說出地面清潔的時機。 2. 依據不同種類的髒污選擇清潔工具。 3. 依流程進行地面清潔。 4. 清潔後能將物品及清潔工具歸位。 5. 能進行地面日常清潔維護。		

教學活動	時間	教學資源	評量方式
第一節 地面垃圾的處理及清潔前物品的移位 一、引起動機 1-1 教師使用簡報與學生討論，乾淨教室（房間、餐桌）與髒亂間的差別。 1-2 討論比較喜歡哪一種環境。 二、發展活動 1-3 教師說明地面清潔的時機及重要性。 1-4 教師說明地面垃圾的處理：能否資源回收及注意事項，如是否需清洗。 1-5 教師利用垃圾實物說明垃圾處理分類。 1-6 實際移開地面物品，引導學生發現角落及縫隙中常堆積灰塵及髒汙，並強調移開大型物品時需注意安全。 三、綜合活動 1-7 教師利用照片或實際演練情境讓學生分辨是否需進行地面清潔。 1-8 利用垃圾實物，進行一般垃圾及資源回收的處理。 1-9 複習上課內容，並預告下節課內容。	7 分鐘 3 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘	簡報、垃圾	實際操作 □頭回答
第二節 認識不同地面髒汙的處理方法 一、引起動機 2-1 教師事先設置好情境，利用實際情境複習上節課內容，請學生判斷什麼地方需要進行地面清潔。 2-2 引導學生發現地面不同種類的髒汙。 二、發展活動 2-3 教師說明不同種類髒汙需要用不同方式清理。說明掃把、拖把、吸塵器、抹布、衛生紙、刮刀的使用時機。 2-4 教師介紹清潔液體類及食物類髒汙時需要的工具。 2-5 教師說明並示範清潔液體類髒汙的方法。 2-6 實際演練清潔液體類髒汙。 2-7 教師說明並示範清潔食物類髒汙的方法。 2-8 實際演練清潔食物類髒汙。 2-9 教師說明並示範清潔黏性髒汙的方法。 2-10 實際演練清潔黏性髒汙。 三 綜合活動 2-11 教師提供情境，請學生分辨髒汙種類，依照清潔流程實際操作，並利用檢核表進行自我檢核。 2-12 引導學生將物品歸位。複習及預告下次上課內容。	6 分鐘 4 分鐘 3 分鐘 3 分鐘 3 分鐘 3 分鐘 5 分鐘 3 分鐘 5 分鐘 10 分鐘	簡報、掃把、拖把、吸塵器、抹布、	實際操作 □頭回答
第三節 清掃灰塵、垃圾及拖地 一、引起動機 3-1 教師事先設置好情境（含髒汙及擺放物品），複習上節課內容，讓學生實際操作。 二、發展活動 3-2 教師介紹清潔灰塵時會用到的工具。 3-3 教師說明並示範清潔灰塵及垃圾的方法。	5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘		



教學活動	時間	教學資源	評量方式
3-4 實際演練清潔灰塵及垃圾。 3-5 教師說明並示範如何拖地。 3-6 實際演練拖地。 三、綜合活動 3-7 教師提供情境，請學生依照清潔流程實際操作，並利用檢核表進行自我檢核。 3-8 分享本日清潔成果及需要改進的地方。	5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘	簡報、 掃把、 拖把、 吸塵器、 抹布、 垃圾	實際操作 □頭回答
第四節 地面清潔、工具與物品歸位 一、引起動機 4-1 教師事先設置好情境（含髒污及擺放物品），複習上節課內容，讓學生實際操作。 二、發展活動 4-2 教師引導學生思考，清潔工作完成後，為什麼需要將物品歸位？ 4-3 強調地面清潔衛生及工作安全的重要性。 4-4 教師說明帶領學生，將物品逐一歸位，並檢查收納方式是否正確。 4-5 教師說明清洗清潔工具（抹布、拖把、刮刀）及將清潔工具歸位的注意事項。 4-6 教師帶領學生，清洗清潔工具（抹布、拖把、刮刀），並將清潔工具歸位。 三、綜合活動 4-7 教師告知學生，在校、在家練習地面清潔的檢核項目及獎勵方式，小組進行討論及檢核。 4-8 依據地面清潔的照片、教師及家長檢核記錄表的結果，給予學生獎勵，並告知需要改進的地方。	5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘	簡報、 照片、 記錄表	實際操作 □頭回答

教學評量檢核表

學生姓名： 檢核者：

課程領域：生活管理 檢核內容：地面清潔

評量方式：☐操作 ☐紙筆 ☐問答 ☐觀察 ☐指認 ☐其他

日期：____月____日

評量項目	評量標準	備註 (待加強項目、記錄操作表現、 可衍伸學習的內容等)
1. 說出環境髒亂對生活造成的影響。	☐ 通過 ☐ 不通過	
2. 依據地面髒污分辨需掃地或拖地。	☐ 通過 ☐ 不通過	
3. 依需求拿取地面清潔所需要的工具。	☐ 通過 ☐ 不通過	
4. 依據由內向外的原則，將地面分區並規劃清潔順序。	☐ 通過 ☐ 不通過	
5. 正確使用掃具並將灰塵及垃圾集中。	☐ 通過 ☐ 不通過	
6. 正確使用掃具將灰塵及垃圾掃起倒入垃圾桶。	☐ 通過 ☐ 不通過	
7. 正確使用掃具清除地面髒污。	☐ 通過 ☐ 不通過	
8. 清潔地面時遇小型障礙物，能適時移開並繼續清潔。	☐ 通過 ☐ 不通過	
9. 打掃後，能檢視地面是否已確實清潔乾淨。	☐ 通過 ☐ 不通過	



(三) 居家安全心智圖：有關居家安全的認知、情意、技能分析，詳如圖 4-7。

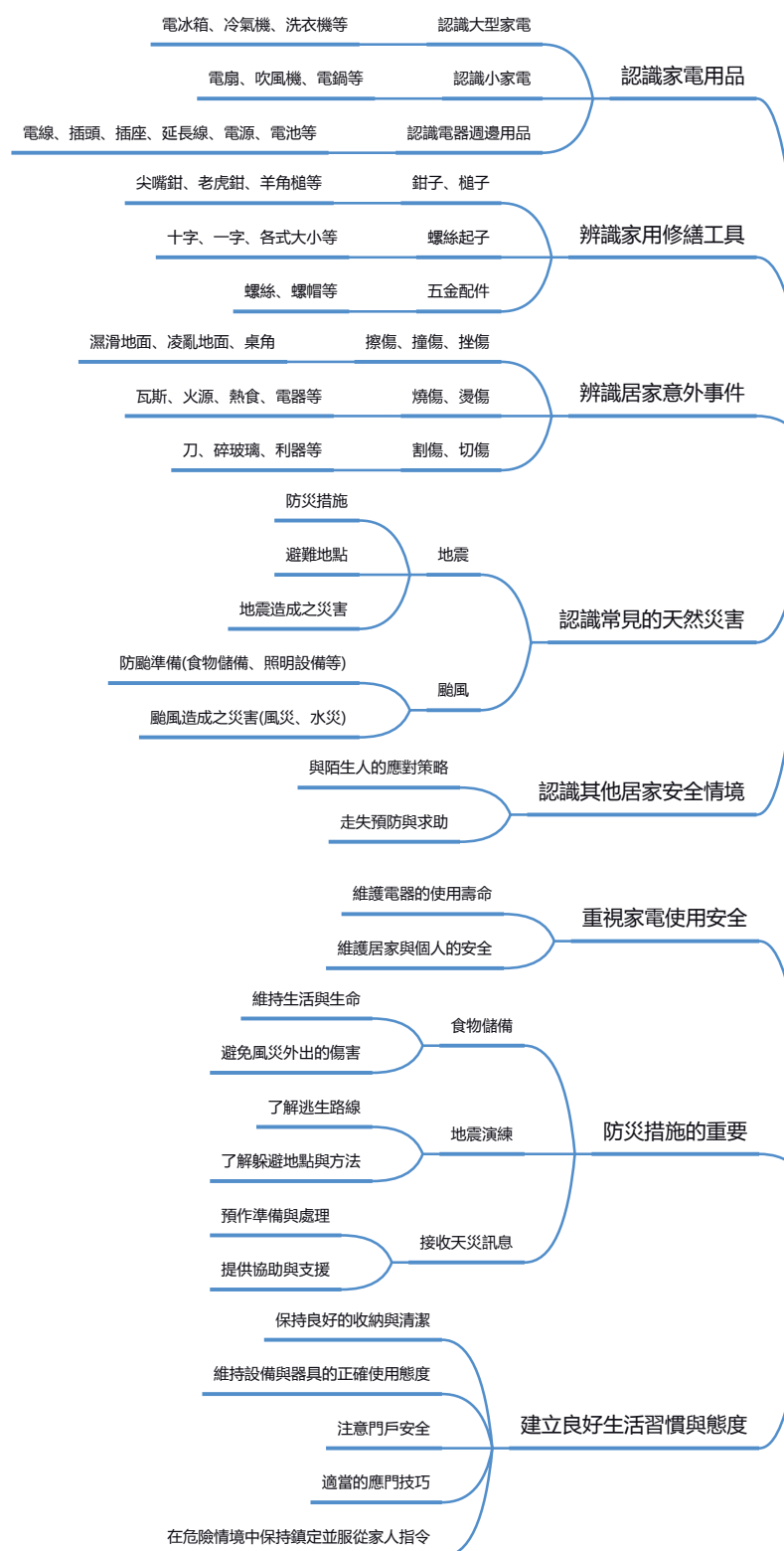
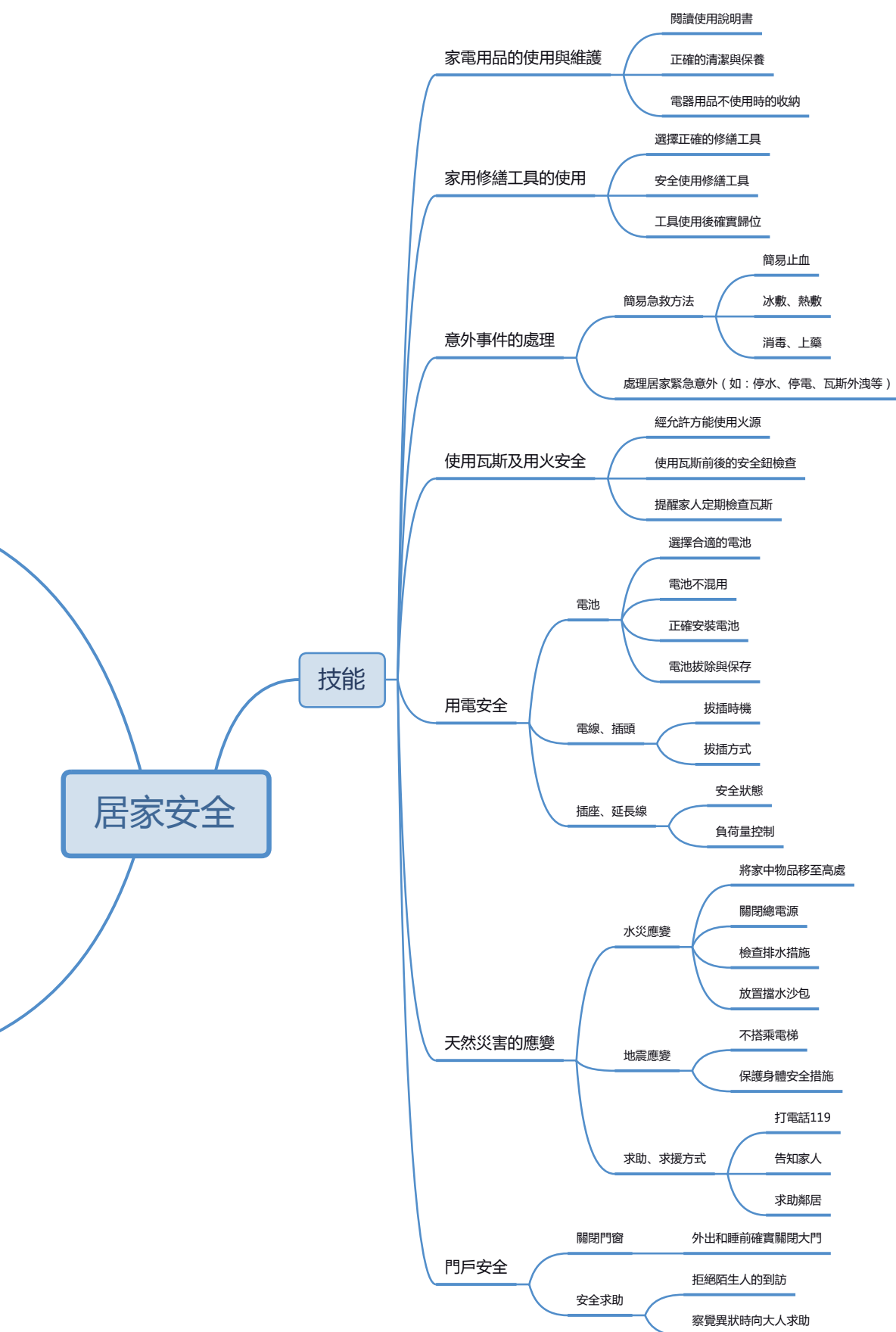


圖 4-7 居家安全心智圖





(三) 居家安全



(三) 居家安全：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
家庭生活	居家安全	初階	家電用品大集合	王姿勻	p.230
			認識與使用螺絲起子	王姿勻、魏秀芬	p.232
			用電安全我把關－以使用電鍋為例	王姿勻	p.234
			用火安全＊	王姿勻、魏秀芬	p.236
			門戶安全	王姿勻	p.238
			居家潛藏危險	張瀞文、王姿勻	p.240
			天災知多少	王姿勻、魏秀芬	p.242
		進階	電池使用	王姿勻	p.244
			簡易燒燙傷的處理	陳可瑄、王姿勻	p.246
			颱風的防禦措施	張瀞文、王姿勻	p.248

居家安全：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
居家安全	用火安全＊	張瀞文、王姿勻	p.250



教學單元：家電用品大集合

學習表現	特生 2-sP-3 使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。 特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 E-sP-2 金錢的概念。 特生 G-sP-1 家電用品的認識。 特生 G-sA-1 家電用品的使用與維護。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	認識與區辨電器用品，安全使用與清潔維護電器的重要，選購與使用節能產品。
學習活動 (參考)	1. 說明以電力作為能量來源的物品稱為電器用品，使用時通常需插上插頭或裝上電池、按下開關以啟動運作。以實物介紹電器用品的插頭、插座、電池與開關。 2. 舉例說明家電用品使用上的便利性（省力、省時等），例如使用電風扇與傳統扇子的差別、使用電燈與蠟燭的差別、使用電腦寄信與郵筒紙本信件的差別等。 3. 介紹常用家電用品，大家電如洗衣機、電冰箱、電視、冷氣機等；小家電如吸塵器、熨斗、電鍋、果汁機等。說明正確使用與清潔維護家電用品的重要性。 4. 提示家電使用前詳閱使用說明書的重要（認識電器用品的各部件、使用與操作原則、安全注意事項、保養與故障排除等），並以電器說明書為例，帶學生一起看說明書中的圖示，並提醒使用說明書應妥善保存，使用過程中有發現任何問題時都可請家長一起拿出使用說明書閱讀。 5. 說明通常購買電器用品時會有保固書／卡，並提供實際的保固書／卡讓學生知道通常保固書上會有產品名稱、型號、購買日期、保固年限、經銷商確認章等，應妥善保存，若在保固期有任何非人為毀損或故障需要維修時，可向店家出示保固證明。 6. 提示電器用品使用的安全注意事項，如小家電不使用時將插頭拔除、使用插頭時保持手部乾燥、避免同時使用過多電器用品導致負電超載等，課堂中可讓學生以教室內的電器用品進行使用練習，如電風扇、電鍋等。 7. 提示電器用品雖然在使用上較便利，但若使用不當或使用過度，則會過度消耗能源並影響電費的支出。 8. 以夏季電費說明節能省錢的重要性，並以冷氣機為例，說明如何選購與使用：選購時如定頻與變頻的差別、空間大小與冷氣噸數的選擇、節能標章與能源分級標示的認識等；使用時如溫度設定、與電扇同時使用、濾網清潔、開關機的頻率等，教導學生與家人共同建立節能的習慣。 9. 學生實際練習操作冷氣遙控器，如溫度設定、模式設定、預約開關機等，並練習在無法操作時確認是否沒電以更換電池，提醒在操作後將遙控器放回固定位置。 ※ 注意事項 1. 觀察學生平常使用電器用品是否有安全與節能概念，並在課程中加強說明與練習。 2. 可搭配科技與綜合活動領域進行教學。
學習評量 (參考)	1. 與家長共同檢核家中電器用品的使用說明書及保固卡是否妥善保存。 2. 檢核家中的插座是否過載而影響安全。 3. 透過實作正確操作冷氣遙控器。

教學單元：家電用品大集合

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 區辨家中／教室有哪些物品屬電器用品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 正確找出三種電器用品的開關。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 區辨家中需使用遙控器操作的電器用品並正確配對使用。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 使用遙控器正確開／關冷氣機並設定溫度。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 與家長共同檢核家中電器用品是否定期清潔。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 檢核家中電器用品的使用說明書與保固書是否妥善保存。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 區辨節能標章。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

節能標章全球資訊網（無日期）。電冰箱採購小秘招。節能標章全球資訊網。

<https://www.energylabel.org.tw/life/savetips/upt.aspx?p0=4>



教學單元：認識與使用螺絲起子

學習表現	特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 2-sP-10 處理家中損壞物品並注意自身安全。 特生 2-sA-4 完成家庭常見的維護及修繕工作。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 G-sP-2 家用修繕工具的認識與使用。 特生 G-sP-3 用電安全。 特生 G-sA-2 家用修繕工具的使用。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	認識家庭常見的維護及修繕工作，並能安全使用工具進行家庭物品維修。
學習活動 (參考)	1. 說明家中物品常需要進行簡易的清潔、維修或更換電池等，因此介紹拆解物品時很常會使用到的工具－螺絲起子。 2. 提示學生螺絲起子的選擇需搭配螺絲槽口的大小與型態。 3. 介紹使用螺絲起子的構造（起子尖、柄、把手），起子尖的形狀（十字、一字、六角型、星孔等等），螺絲起子的種類（普通螺絲起子、組合型、電動、鐘錶起子等），不同螺絲起子的種類有不同的操作方式，同一起子尖形狀的螺絲起子也有不同的大小。 4. 以教室內的修繕物品為例，先搜尋螺絲組裝處及觀察螺絲槽型態與大小，讓學生練習基本工具操作，練習過程中首先要注意自身的工作安全。 5. 以常見的十字與一字螺絲起子進行操作練習，提示學生螺絲起子在施力時應與螺絲成一直線，與螺絲槽緊密結合，練習不同方向的旋緊與鬆出並告知若施力不當可能會造成螺絲崩牙或起子尖損壞。 6. 以教室內物品介紹六角型螺絲，如輪椅、運動器材等，居家物品如組合式置物櫃等，讓同學認識並練習操作六角型螺絲起子，同時介紹內六角型螺絲也可使用六角板手旋緊或鬆出。 7. 若家中或學校有已鬆脫、待更新、待清洗、待組裝的物品，如牆面上置物掛勾、組合式置物櫃、系統櫃門板、電池安裝處或鐘錶眼鏡等，讓學生觀察並進行螺絲起子選擇與操作練習。 8. 提示學生在進行物品的拆卸時，應妥善保存螺絲與各物件，清洗或更新、修繕完畢後，依正確順序組裝。 9. 提示學生使用修繕工具時，遵守謹慎使用不把玩的原則，並瞭解使用後妥善收納的重要性。提醒學生對於內部結構不清楚，或有電源危險性的物品，不應隨意拆解，如電器用品等。 10. 提示修繕工具使用及常見方法，可運用在居家最易碰到的問題時，應根據自己的需求與狀況，與家人討論使用的正確的方法與工具，再進行 DIY 動手修繕工作。 ※ 注意事項 1. 可加強工具箱的安全使用原則與小零件的收納。 2. 提醒家用品修繕與定期清潔的重要性。 3. 可搭配科技、綜合活動領域及職業教育科目進行教學。
學習評量 (參考)	1. 與家人共同檢視家中的螺絲起子類型以及不同形狀與大小的起子尖。 2. 與家人共同檢視家中是否有待修繕或清洗的物品並合作使用螺絲起子完成（正確選擇與使用螺絲起子）。

教學單元：認識與使用螺絲起子

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 判斷物品的螺絲是否鬆脫而影響使用或安全。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 修繕時，正確從工具箱中選取螺絲起子。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 拆卸或組裝時，依螺絲槽口型態與大小選擇合適的螺絲起子。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 操作螺絲起子時，依正確步驟與施力方式將螺絲鬆出與鎖緊。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 拆卸物品時，妥善保管卸下後的螺絲與各式物件。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 使用工具時掌握安全守則，不嬉鬧或把玩。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 工具使用完畢後，確實歸位與收納。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

漂亮家居編輯部（2018）。家的修繕常備手冊。麥浩斯出版社。



教學單元：用電安全我把關－以使用電鍋為例

學習表現	特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 2-sA-4 完成家庭常見的維護及修繕工作。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。
學習內容	特生 G-sP-3 用電安全。 特生 G-sA-1 家電用品的使用與維護。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核
學習目標	具備操作常見家電設備之基礎能力，能使用與維護電器用品，檢視個人與家人的安全用電習慣。
學習活動 (參考)	1. 介紹居家常見電器用品，如冷氣、微波爐，說明電器用品為生活所帶來的便利與舒適，所引發使用與維護電器用品學習動機。學生從教室中找找其他電器用品，並想想家中是否也有相同的電器。 2. 說明家用電器因學生需求與家庭狀況而有差異，教學時需考量學生實際生活情境與需求之優先順序，選擇適當教材與教學內容。教導電器用品使用時，以安全第一原則，可演練電器警告標示的辨識、閱讀使用手冊及電器用品清潔及存放方式等。 3. 提示說明電器用品的特徵與會使用到的相關設備，如電線、插頭、插座、電池、開關等。告知電器用品雖然便利，但若使用不當，如不使用時未隨手關閉電源、電器旁放置易燃物品等將引起嚴重危害，如觸電、電線走火等。 4. 透過圖片與影片教導學生用電安全概念，如電器用品的正確操作、插座與插頭的使用方式、電線與延長線的使用注意事項、電池的使用與保存等。 5. 教導學生檢查電器設備如插座、延長線等是否老舊毀損，說明維修與汰舊換新的重要性，並在職業教室或家政教室進行實地實務安全勘查，並做記錄盤點。 6. 學生回家後與家長共同透過檢核表，檢查家中的電器設備是否安全可用，以及是否依正確方式使用。 7. 利用教室內的常見小家電讓學生透過實作練習，學習正確的家電使用方式與安全用電觀念，如電鍋的使用注意事項： (1) 使用電鍋前，先插上插頭再按開關。 (2) 插頭應插在獨立插座而或有獨立開關的延長線上。 (3) 使用插頭時應保持手部乾燥。 (4) 應定期清潔插座避免累積灰塵毛屑。 (5) 使用完畢後應將插頭拔除，拔除時應手握插頭而非強拉電線拔除。 8. 學生實際使用電鍋烹調或加熱食品（如蒸馬鈴薯），並檢核是否能遵守用電安全的注意事項，使用完畢後，練習使用清潔電鍋。 ※ 注意事項 1. 平時即可觀察學生的用電習慣，將學生的日常行為融入教學中。 2. 請學生與家長共同建立安全正確的用電觀念。 3. 可配搭語文、科技與綜合活動領域進行教學。
學習評量 (參考)	1. 使用學習單判斷用電安全須知與危險的用電習慣。 2. 使用檢核表與家人共同檢核家中用電習慣與方式。 3. 透過實作正確操作電器用品與清潔維護。

教學單元：用電安全我把關－以使用電鍋為例

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 操作電器用品時，能掌握使用插頭時的注意事項。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 能夠判斷電器用品或插座插頭是否需淘汰或維修。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 使用電鍋時，依步驟正確操作。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 使用電鍋插頭時，插在獨立插座或有獨立開關的延長線上。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 列舉安全用電觀念。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 使用電器用品時，能避免不當的用電行為。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 電鍋使用完畢後，能確實進行清潔。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

臺北市消防局（2011 年 7 月 4 日）。電器與使用安全。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=P1lsygZagnI>

臺灣電力公司（無日期）。用電安全。臺灣電力公司。

https://www.taipower.com.tw/tc/news_noclassify.aspx?pn=1&mid=323&key=



教學單元：用火安全

學習表現	特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 2-sP-11 辨識並瞭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 3-sP-6 能描述自己所在的位置。 特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。
學習內容	特生 F-sA-1 居家物品的擺放與收納。 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-sA-3 意外事件的處理。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。
學習目標	瞭解在日常生活中居家緊急事件、危險情境的處理與火災預防的的因應措施，並知道火災時的逃生原則，維護個人及他人安全的影響。
學習活動 (參考)	- 藉由學校防災演習的影片與經驗，與學生討論火災為何會發生，例如電線短路、煮食不慎、煙蒂引燃、兒童玩火、瓦斯使用不慎等。 - 說明家中容易發生火災的地點及情境，如廚房用火不慎或瓦斯使用不慎、客廳及臥室電器用品使用不慎、電器用品老舊或電線走火等。 - 提示火災發生的嚴重性，並介紹預防火災的方法： - 用電安全：使用安全認證的產品、正確的方式啟動開關、確實關閉電源、電器與電線汰舊換新等。 - 用火安全：不可把玩打火機及點火槍等點火器具、大人陪同使用瓦斯、人離火熄、安裝火災警報器等。 - 易燃物品的收納與管理：生活用品易燃物放置遠離火源處、整理並明確分類為易燃物、勿重壓或綑綁電線等，妥善放置安全場所。 - 提示當看到火苗時，要立刻告訴大人，並說明滅火方式應依起火原因而定，若火勢過大，則立即逃生。介紹滅火方式： - 使用瓦斯爐具不慎引起火災時，應立即關閉瓦斯，並用鍋蓋或溼布覆蓋滅火。 - 一般火災可用水滅災。 - 油類及化學物品引起，不可用水，應用乾粉、二氧化碳等滅火器。 - 提示當火災發生時的求救方式：大聲呼救，叫醒家中熟睡或不知情的人、到陽台或窗口向人求救（揮舞衣服或布料、揮舞手電筒、呼叫或吹哨等）、撥打 119，求救時須明確告知火災發生地點、所在樓層以及有無人員受困，讓學生模擬演練。 - 提示在家與在校的避難逃生路線，並練習如何在火災發生後緊急避難逃生，如遠離火源、溼毛巾摀口鼻、姿勢蹲低、隨手關門以限制火勢減緩濃煙蔓延。 - 定期進行「火災應變小尖兵」檢核，說出或演練防火應準備的用具（手電筒、防煙袋、手機）及安全注意要點，或演練求救及逃生方式，並強調養成正確的使用瓦斯與安全用火習慣，才能避免火災的發生。 ※ 注意事項 - 可搭配戶外教學至防災科學教育館，進行體驗與與綜合活動領域課程教學。 - 提醒學生避難時，不要擔心本身衣著及家中財物，應盡快爭取避難時間。 - 應指導學生緊急逃生口的標誌，並介紹校園滅火器的擺放位置及注意事項。
學習評量 (參考)	- 使用預防火災的檢核表，檢核學生是否有良好的安全用火行為。 - 列舉至少三種預防火災的方法，並能敘述執行的重點。 - 定期「火災應變小尖兵」檢核，演練求救及逃生方式。

教學單元：用火安全

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列舉預防火災的方法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 在家中或課堂中使用瓦斯爐時有大人陪同，並表現人離火熄的安全原則。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 模擬看到火苗時，能立即告知身邊的大人。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 在求救演練撥打 119 時，明確告知重要訊息。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 模擬逃生時，表現出正確的逃生技巧。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 辨識校園或社區環境中的滅火器或火災警報器。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 與家人共同檢視家中的瓦斯爐具四周是否放置易燃物。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

新北市政府消防局（2020 年 2 月）。電子書版－108 年度新北市市民防災手冊。新北市政府消防局。
<https://reurl.cc/ze92L6>



教學單元：門戶安全

學習表現	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-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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 G-sP-5 其他居家安全。 特生 K-sP-4 社區危險情境的辨識與防範。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	辨識與防範社區危險情境，判斷可疑或危險的人事物、落實門戶安全措施。
學習活動 (參考)	- 介紹常見居家安全守則上的門戶安全要點，例如：隨手關門；睡前大門上鎖、拉上窗簾以維護隱私；陌生人或自稱親友來訪時不隨意應門；不明來電時不透露訊息；返家過程有無他人跟蹤；門鎖是否可正常使用等等。 - 學生分享自己平常在家的安全習慣，再使用圖片及影片說明返家時、居家時、外出時應注意門戶安全，並養成哪些好習慣，例如：隨手關門鎖上。 - 提示居家好習慣： (1) 養成隨手關門的習慣。 (2) 單獨在家時，若有陌生人來訪或按鈴，不予理會、不開門。 (3) 公寓大廈大門應隨時關閉，防備陌生人尾隨進入。 (4) 出門或睡前時，大門上鎖。 (5) 就寢前拉下窗簾避免外人偷窺。 - 提示返家途中注意事項： (1) 若有陌生人搭訕並表示想一同返家或邀請至其他地方，應予拒絕或不予理會。 (2) 若有人問路並要求一同前往，應予拒絕或不予理會。 - 提示外出好習慣： (1) 出門時檢查大門是否關緊及上鎖。 (2) 隨身攜帶鑰匙。 (3) 不輕易將外出訊息透露給陌生人或父母師長以外的人知道。 (4) 從家裡外出時，應向家人報備；從教室離開時，應向教師報備。 (5) 遇到陌生人借用電話時，應予拒絕。 (6) 應拒絕陌生人提供的食物或吸引人的物品。 - 模擬演練居家、返家途中、外出時的安全守則，並引導學生透過居家安全檢核表，確認是否能確實做到。 - 透過檢核表與家人共同檢視家中門戶設備是否安全，以及是否養成隨手關門、隨身攜帶鑰匙的習慣。 - 透過小組討論、模擬演練與檢核表，確認學生對居家門戶安全的認識與應變能力。 ※ 注意事項 1. 可搭配綜合活動領域相關課程進行教學。 2. 可在連假時提醒學生落實門戶安全守則。 3. 可透過家訪瞭解學生的居家環境是否安全。
學習評量 (參考)	1. 列舉門戶安全要點。 2. 模擬演練門戶安全的處理與應變。 3. 檢查學校與家中門窗鎖具是否能正常使用，並實作窗戶上鎖、鑰匙開關大門。

教學單元：門戶安全

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 檢核自己是否養成並力行隨手關門的習慣。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 外出或睡前，能主動將大門上鎖。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 外出時能主動向父母家人或師長報備。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 模擬演練陌生人借用電話時，予以拒絕。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 模擬演練陌生人或自稱親友的人按門鈴時不應門。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 模擬演練拒絕陌生人搭訕或邀約同行。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 列舉居家維護隱私不讓外人偷窺的方式。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

新北市政府警察局刑事警察大隊（2014年9月10日）。防竊達人_居家安全守則。新北市政府警察局資訊服務網。
<https://www.police.ntpc.gov.tw/cp-1298-5191-1.html>



教學單元：居家潛藏危險

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 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-sA-7 熟練居家緊急事件及天然災害的因應措施。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 F-sA-1 居家物品的擺放與收納。 特生 G-sP-6 意外事件的認識。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	養成良好居家生活習慣及各式用品的使用安全、維持室內空間整齊清潔。
學習活動 (參考)	1. 認識家中容易發生意外的地方，可透過影片介紹，如客廳、廚房、浴室等；容易造成危險的行為及後果如跌倒、燒燙傷、割傷等，以及說明預防的方法。 2. 學生回憶自己在家曾發生的意外受傷，回顧家人緊急處理事件引起學習動機，小組共同討論引發意外的原因，檢視自己與家人後續處理方式是否合宜。 3. 以圖片及實例說明若任意跑跳、物品零亂隨地擺放、延長線隨地擺放等，都有可能造成跌倒擦撞傷，因此應適時將物品收納擺放好，維持地面的乾淨，並且不在家中隨意跑跳。萬一不小心跌倒受傷，造成意外災害時，教師引導緊急因應措施。 4. 以圖片及實例說明在廚房或餐廳時，容易因不慎觸摸或不當操作而被正在使用中的瓦斯爐、電鍋、烤箱等器具或熱食燙傷，也容易被電鍋及水瓶等的蒸氣燙傷，因此應避免在廚房或餐廳嬉鬧，遵守烹飪器具的使用安全注意事項，應避免過度靠近烹煮中的器具與食物、拿取食物時應使用隔熱手套等。 5. 以圖片及實例說明在浴室時，容易因地板濕滑而跌倒或因手濕使用電器而觸電，因此可在浴室內加置止滑墊或止滑貼片、保持浴室的通風與乾燥、手濕勿使用電器等。 6. 以圖片及實例說明在家中容易被刀具如剪刀、菜刀等或玻璃碎片、利刀物、鐵片等切割傷，因此應謹慎使用刀具，並避免徒手拿取玻璃碎片或利刀物等。 7. 提示居家環境應該是最安全、舒適的場所，平時要做好居家安全防護措施，並養成保持安全第一的生活習慣，不在室內空間任意跑跳嬉鬧的習慣，以避免意外發生。 8. 學生實際在教室演練不同場域的預防措施以避免各式傷害，例如物品整理、拿取熱食、正確使用刀具等，並提供居家安全環境檢核表，讓學生能做好自我檢核。 9. 使用居家安全任務單，讓學生依據任務單內容落實居家安全的預防措施，並由學生本人和家長一同檢核是否達成任務。 ※ 注意事項 1. 平時即可觀察學生的生活習慣，將學生的日常行為融入教學中。 2. 本單元為統整住家安全課程，可在電器安全課程後進行。 3. 本單元可搭配綜合活動領域及職業教育科目進行。
學習評量 (參考)	1. 透過圖卡或教室情境設計讓學生判斷是否安全。 2. 使用檢核表與家長共同檢核家中各場域是否保持安全與整齊。 3. 列舉維持環境清潔及養成良好生活習慣的優點。

教學單元：居家潛藏危險

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 透過圖卡區辨在家什麼樣的行為容易造成傷害。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 透過圖卡列舉不當的行為會造成什麼樣的傷害。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 透過檢核表檢視家中浴室空間是否安全。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 列舉避免切割傷及燒燙傷的方式。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 透過檢核表檢視家中物品是否收拾好，避免跌倒擦撞傷。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 使用電器用品前，能保持手部乾燥。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 檢核日常在室內空間不任意嬉鬧跑跳的習慣。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

Mary (2016 年 4 月 30 日)。居家環境潛藏危機？。健談。

<https://www.havemary.com/article.php?id=4022>

Mary (2016 年 5 月 5 日)。打造安全家居：客廳篇。健談。

<https://havemary.com/article.php?id=4029>

Mary (2016 年 5 月 8 日)。營造安全家居：浴廁篇。健談。

<https://havemary.com/article.php?id=4032>



教學單元：天災知多少

學習表現	特生 2-sP-11 辨識並瞭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 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 G-sP-7 天然災害的認識。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	認識各類天然災害，瞭解天災可能造成的傷害，以及發生時的應變方式。
學習活動 (參考)	1. 認識天然災害可能造成的傷害，多一分準備，多一分安心感，教師透過圖片與影片介紹各類天然災害，包含地震、颱風、水災、坡災、乾旱的變動： (1) 地震：板塊運動所造成的地殼變動。 (2) 颱風：較高的氣溫和大量的水氣發生對流作用，以及不同方向不同秉性的風發生波動而造成旋渦，四周空氣愈快向旋渦中心流入時風速就愈大，當最大風速到達一定標準就成為颱風。多發生在夏、秋之際，冬、春二季較少。 (3) 水災：降雨超過排水系統的負能力，即可能形成淹水。多與颱風、豪雨相關。 (4) 坡災：過多的雨水容易造成土石鬆動，進而導致邊坡崩塌、土石流等坡災。多與颱風、豪雨相關。 (5) 乾旱：持續一段時間不降雨或降雨情況不佳，導致水庫蓄水量不足，即可能形成乾旱。 2. 說明每一種天災發生時都有可能會對我們的生活造成或輕或重的影響，可能造成我們交通不便、出入困難，例如強風大雨、道路積水、路樹倒塌等，或可能影響我們的生活作息，如停止上班上課、停電限水等，嚴重者會危害我們的居住環境甚至生命，如房屋倒塌、土石崩塌等。 3. 提示天災會對我們的生活甚至生命造成影響與威脅，因此災前準備更顯重要，例如防災知能的建立、災害避難的演練、防災包的準備、即時訊息的收集等。 4. 提示當天災發生時，該如何適當應變。 (1) 地震：趴下、掩護、穩住。以雙手保護頭部、壓低身體快速尋找就近安全位置進行避難（可供人躲入的堅固桌子、建築物牆柱）。 (2) 颱風：若沒有特殊必要，盡量待在家中避免外出，隨時掌握颱風動向；可事先儲備乾糧、電池、手電筒、飲水。 (3) 水災：不靠近河流處、不要經過地下道等低窪處、不在淹水的道路行走。 (4) 坡災：依避難逃生指示進行緊急疏散避難。 (5) 乾旱：降低用水量、提升用水效率。 5. 說明臺灣的天災將會受氣候變遷的影響出現極端化現象，近年氣溫升高、降雨特性改變、海平面上升，目前的極端現象也可能成為未來的常見現象，演變成新常態，導致嚴重的天災危害。 6. 提示學生知道全球暖化帶來的衝擊，鼓勵同學與家人共同執行減碳生活，減緩天災極端現象成為新常態的趨勢，包括搭乘大眾運輸、使用節能家電、資源回收利用等。 7. 透過影片說明，引導學生愛護地球要珍惜資源，環境保護是共識，人人有責。鼓勵學生能主動在日常生活中保護自然平衡，維護綠化環境，保護海洋環境，防止環境污染和生態破壞。 ※ 注意事項 1. 搭配災害發生的現況如颱風、地震等進行教學，加強學生的防災知能與應變能力。 2. 配合校內的防災演練說明避難與逃生的重要。
學習評量 (參考)	1. 列舉臺灣常見的天然災害。 2. 列舉地震防災須知，正確應變措施。 3. 颱風挾帶豪雨可能造成水災與土石流情況發生，列舉防颱工作準備重點。

教學單元：天災知多少

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 透過圖片區辨各類天然災害。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 列舉颱風發生對我們生活可能造成的影響。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 列舉地震發生可能造成的危害。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 列舉天災的防範措施。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 實作地震時的應變方式。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 列舉臺灣目前常見的天災。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 與家人共同檢視減碳生活執行狀況。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

氣候變遷災害風險調適平台網站

<https://dra.ncdr.nat.gov.tw/>

臺北市消防局（2016年9月）。臺北防災立即go。臺北市消防局。

<https://www.eoc.gov.taipei/DisasterManual/mobile/index.html#p=%E9%A6%96%E9%A0%81>

臺中市政府消防局（無日期）。宣導手冊。臺中市政府消防局。

<https://www.fire.taichung.gov.tw/form/index.asp?Parser=3,4,24,,,,,,2>



教學單元：電池使用

學習表現	特生 2-sA-3 落實資源回收與再利用。 特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 3-sA-2 依需求善用社區資源。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 F-sP-4 垃圾分類與資源回收。 特生 G-sA-1 家電用品的使用與維護。 特生 K-sA-1 社區資源與設施的運用。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	認識各類電池特性，建立正確的電池使用習慣，瞭解廢棄電池的處理方式，不會隨意丟棄造成環境汙染。
學習活動 (參考)	1. 說明日常生活中許多電器用品會使用到各類電池，而廢棄電池若處理不當會影響環境汙染。因此，應建立正確的電池的使用習慣，介紹需要安裝電池的物品，例如手提音響、時鐘、手電筒、電視遙控器、冷氣遙控器、手機等。 2. 學生從教室中找需使用電池的物品，並想想家中是否也有相同物品，並說明電池需要正確選擇使用與安裝以及適當保存，才不會導致電器毀損。 3. 介紹電池種類（碳鋅電池、鹼性電池、充電電池）與常見大小（3 號電池「AA」、4 號電池「AAA」、5 號電池「N」、方型的 9 伏特電池「9V」等）。 4. 說明使用時需依據不同的用品選擇不同特性的電池，例如碳鋅電池：手電筒、電視遙控器、鬧鐘、玩具等；鹼性電池：3C 用品充電電池：手機、數位相機等。 5. 提示安裝電池的用品無法操作時，第一步便是需要先檢查電池是否還有電或是否安裝正確。 6. 認識電池的正負（+ -）極及外觀的差異，以及電器中的電池盒正負極外觀差異，說明如何正確地安裝電池。 7. 使用教室中的物品（投影機遙控器、CD player 等）讓學生實際操作練習安裝電池（電池大小、數量、安裝方向與順序）。 8. 提示電池使用的注意事項：避免混用不同種類的電池，雖然電池構造一樣，但由於電解液屬性的不同，在混合使用的情況下，將造成電池發熱、漏液或者破裂，導致產品故障甚至危害使用者安全。 9. 提示電池的保存方式：不拆除電池包裝可保持其清潔，並遠離其他金屬物體；每天或經常使用的物品如遙控器，可以不需反覆拔除與安裝，若已不需再使用或隔一段長時間後，才會再度使用的物品則可將電池拔除，宜存放在室溫下並遠離熱源。 10. 提示廢棄電池的處理方式：由於舊電池含有許多有害化學物質，我們不應把它丟入垃圾堆，而應回收。回收方式：取下乾電池，找一個空盒、空罐存放，再拿去資源回收車或回收點回收。 11. 學生練習將廢乾電池分類回收，廢乾電池可變再生資源，藉由超商、量販店、資源回收車、學校等各種回收管道收集後，經過分類、破碎、選別後，回收鐵、鋅、錳、非鐵金屬、塑膠及汞等，將具有再生利用價值之資源，以達成資源回收永續利用的目的。 12. 學生平時能在家中分類回收廢乾電池，定期交回班上累積收集廢電池，選擇便利商店或回收站的獎勵金機制時兌換，並討論兌換後的費用及用途，瞭解開源節流與環保的重要性。 ※ 注意事項 1. 可教導螺絲起子的使用，並在打開電池蓋時保持手部乾燥。 2. 請學生與家長共同建立安全正確的電池使用與回收觀念。 3. 可搭配科技與綜合活動領域進行教學。
學習評量 (參考)	1. 列舉家中與教室需使用到電池的用品。 2. 透過實作練習電池的選擇與正確安裝方式。

教學單元：電池使用

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 區辨學校或家中需使用電池的物品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 依照不同物品選擇合適的電池大小及數量。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 在實作中正確安裝電池。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 提供不同電池，正確判斷電池的種類。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 列舉電池使用的注意事項。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 列舉電池保存的注意事項。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 檢視家中電池是否保存妥當。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 實作廢棄電池處理。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

行政院環保署（2017 年 11 月 23 日）。行動電源別亂丟！90 秒搞懂廢乾電池的種類。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=hQVz0fyRyTo>



教學單元：簡易燒燙傷的處理

學習表現	特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。 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 4-sA-2 能為自己做的決定負責。
學習內容	特生 D-sP-6 簡易外傷的處理。 特生 G-sA-3 意外事件的處理。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	認識生活中常見中危險情境，降低意外事件發生，預防燒燙傷，燙傷的處理與求助。
學習活動 (參考)	- 說明生活環境中不小心或疏忽而造成燒燙傷，會造成燒燙傷的情境與物品如下：電鍋、瓦斯爐、烤箱、剛煮熟的熱食、汽機車的排氣管等。 - 提示燒燙傷可能造成的情況：皮膚發紅、疼痛、起水泡等，並請同學分享自己是否曾有燒燙傷的經驗，是如何被燙傷？燙傷後如何處理？ - 提示簡易燒燙傷的處理流程：叫（呼叫人幫忙）→沖（沖水至不會痛或冰敷）→乾（保持傷口乾燥）→擦（由內而外擦藥）。 - 說明燒燙傷處理時的注意事項： - 燒燙傷時須馬上讓身邊的大人知道。 - 沖水時需沖至少 15-30 分鐘。 - 冰敷時可使用手帕或紙巾將冰塊包住，避免冰敷時產生不適感。 - 保持傷口乾燥，若產生水泡應避免將水泡的皮撕破。 - 擦拭藥膏時應使用棉花棒，由內而外擦藥。 - 燙傷面積太大或受傷太嚴重時需送醫處理。 - 介紹醫藥箱內的常用醫療用品，如棉花棒、紗布、透氣膠帶、繃帶、網狀繃帶等；常用的藥品如生理食鹽水、燙傷藥膏等，並使用棉花棒示範由內而外的上藥方式。學習燒燙傷處理時，老師必須隨機提醒，生活安全的重要性。 - 以假傷口請學生操作練習簡易燒燙傷時的冰敷與擦藥流程，並掌握注意事項。 - 無法進行操作演練的同學，可教導他們如何讓身旁的人知道他受傷，例如使用簡單的口語表達、用手指指出受傷處、讓他人看到受傷處等。 - 提示事前防範的重要，並說明如何預防燒燙傷： - 倒水時，先倒溫水再倒熱水。 - 使用烤箱或電鍋時，應戴上隔熱手套，掀蓋時先開一個小縫隙，再打開鍋蓋或烤箱門，避免近距離接觸熱蒸氣。 - 避免獨自使用火源或在廚房餐廳跑跳嬉鬧。 - 避免靠近汽機車排氣管。 - 請同學共同討論及檢視，良好的生活習慣，能意識為自己的安全做決定負責，可避免在家中和教室哪些環境和設備中造成燒燙傷，並列出改善與預防的方法。 ※ 注意事項 - 可搭配語文、社會、健康與體育領域及職業教育科目課程進行教學。 - 利用烹飪課程在廚房時，建立學生預防燙傷的觀念。 - 平時避免靠近熱源及火源，並以謹慎態度面對。
學習評量 (參考)	- 列舉家中與教室可能造成燙傷的物品或行為。 - 實作演練預防燙傷的方法。 - 實作練習輕微燙傷處理與求助。

教學單元：簡易燒燙傷的處理

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 提供圖卡，判斷容易燙傷的情境。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 區辨醫藥箱內常用醫療用品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 列舉預防燙傷的方法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 在演練過程中依正確步驟處理簡易燒燙傷。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 在演練過程中依正確方式使用醫療用品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 烹飪活動時，安全使用瓦斯爐及電器用品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 列舉燒燙傷處理時的注意事項。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

新竹市消防局（無日期）。防災常識集。新竹市消防局。
https://www.hcfd.gov.tw/law/law_26.asp



教學單元：颱風的防禦措施

學習表現	特生 2-sP-11 辨識並瞭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。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。 特生 4-sA-5 省思先前做決定的結果，必要時加以調整。
學習內容	特生 G-sA-4 天然災害的應變。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	收集颱風資訊，判讀颱風動向，做好颱風防災應變措施。
學習活動 (參考)	1. 提示颱風來襲，街道上的電線桿常會被吹倒而造成部分地區停電，準備好手電筒、行動電源、電池及簡單食品，以備使用。 2. 介紹天然災害「颱風」，讓學生瞭解颱風來時的住家安全維護與災害處理，如：防颱準備、颱風來時的居家安全、颱風後協助恢復家園。 3. 讓學生分享自己遇到颱風的經驗，教師說明颱風形成的主要時間與颱風所帶來的災害。 4. 提示如何由媒體得知颱風訊息，如：觀看氣象圖、收聽氣象資訊、查詢氣象資訊、停班停課資訊等。 5. 學生實際運用氣象台之颱風動向圖認識颱風的標誌、行經路線、颱風的大小等，並能從新聞中判讀停班停課資訊。 6. 利用颱風災害的新聞，引導學生依據媒體得知的颱風訊息，做颱風前的準備，例如食物的儲存、環境防護（如：玻璃安全防護、準備沙包、易落物品放置低處）、準備照明設備等。 7. 解說颱風災害之應變，包括水災應變如：檢查排水措施、將物品車輛等移至高處、低窪地區預防淹水推疊沙包等及居家安全如：留在家中、遵從安全引導等。 8. 讓學生判斷當颱風來時，教室可以先做哪些預防措施，再引導學生透過檢核表，檢查在家中遇到颱風時可以先做哪些準備。 9. 提示颱風後的整理，認識如何進行家園整理、處理廢棄物及環境清潔與消毒等相關議題，並在平時熟習環境整理及定期清潔消毒等工作。 10. 模擬實際預防天災情境的方式，透過討論、實作評量與檢核表，確認學生颱風災害防範基本認識及應變能力。 11. 提示颱風季節來臨，可能會淹水、停水、停電等問題影響生活品質。因此颱風季要提早做好準備，教師提供家中防颱物品清單及檢核表，如礦泉水、雨衣、雨鞋、雨傘、急救包、行動電源、泡麵、餅乾、罐頭等，讓學生先準備好，預防萬一颱風下大雨淹水，或停班停課，家中有備糧可救急。 ※ 注意事項 1. 配合颱風較常出現的季節授課，讓學生能實際運用於生活中。 2. 讓學生學習關心天氣變化，注意颱風動向及防災準備的重要性。 3. 本單元可以搭配自然科學領域進行教學。
學習評量 (參考)	1. 判讀氣象報導颱風訊息動向。 2. 列舉預防颱風措施與應變措施。 3. 實作演練防颱準備工作（如食物的儲存、環境防護、照明設備）。

教學單元：颱風的防禦措施

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 使用檢核表列出颱風來臨前需準備的物品。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 平日透過媒體正確查詢氣象資訊。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 颱風來臨時，透過媒體取得停班停課資訊。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 列舉颱風會造成的災害影響。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 使用檢核表列出颱風來臨前應該先做哪些預防。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 列舉颱風來臨時應該怎麼保護自己的安全。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 颱風過後知道如何整理環境。	☐ 通過 ☐ 不通過
8. 實作居家及校園環境維護。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

新北市政府消防局（2020 年 2 月）。電子書版－108 年度新北市市民防災手冊。新北市政府消防局。

<https://reurl.cc/ze92L6>



用火安全教學活動示例

設計者	張靜文、王姿勻	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域 - 生活管理	教學單元	居家安全 - 用火安全
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	1. 瞭解住家中容易發生火災的起因與地點。 2. 瞭解做好預防火災的方法及重要性。 3. 演練遇到火災時的應變措施。 4. 統整復習，並模擬火災的預防及應變措施。		
節次安排	1. 火災的成因。 2. 火災的預防方法。 3. 火災處理與應變措施。 4. 建立安全的居家環境		
學習表現	特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。 特生 2-sP-11 辨識並瞭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 3-sP-6 能描述自己所在的位置。 特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。		
學習內容	特生 F-sA-1 居家物品的擺放與收納。 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-sA-3 意外事件的處理。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。		
學習目標	認識在日常生活中居家緊急事件、危險情境的處理與火災預防的的因應措施，維護個人及他人安全的影響。		
學習活動	一、火災的成因 (一) 瞭解造成火災的原因。 (二) 認識容易造成火災的易燃物。 (三) 介紹火災的類型。 二、火災的預防方法 (一) 用電安全。 (二) 用火安全。 (三) 易燃物品的收納與管理。 三、火災處理與應變措施 (一) 發生危險時的求助方式。 (二) 適當的火災逃生方法。 四、綜合演練－闖關大挑戰 (一) 火災起因。 (二) 火災防範。 (三) 火場逃生。		
學習評量	1. 說出火災起火的原因。 2. 列舉預防火災的方法。 3. 因應火災做出適當的應變措施。		

教學活動	時間	教學資源	評量方式
第一節 火災的成因 一、引起動機 1-1 討論學校防災演習的經驗與相關防災影片，說明火災發生的原因與危險性。 二、發展活動 1-2 以圖片及影片說明火災的成因：電器、遺留火種、生活用火不慎、兒童玩火、人為縱火。 1-3 說明家中容易造成火災的物品：老舊電器、積污的插座、遺留火種（菸蒂、蠟燭、香灰蚊香）、用火不慎（瓦斯、打火機）。 1-4 介紹引起火災的易燃物： (1) 普通火災－木材、紙張、布料及塑膠類等易燃物質。 (2) 油類火災－溶劑、油料類、液化瓦斯等石油系列物質。 (3) 電器火災－通電中電器設備，如電視、電扇及烤箱等。 (4) 金屬火災－活性金屬，如手機電池及汽車零件等。 三、綜合活動 1-5 複習與評量：火災起因、造成火災的物品及火災的類型。 1-6 預告下次內容。	5 分鐘 12 分鐘 12 分鐘 11 分鐘 5 分鐘	簡報、影片	□頭評量
第二節 火災的預防方法 一、引起動機 2-1 複習火災常見的起火原因。 2-2 □頭提問學生是否瞭解預防火災的方式。 二、發展活動 2-3 以圖片及影片介紹預防方法－用電安全： (1) 使用安全認證的電器產品。 (2) 電器與電線的汰舊換新與清潔維護。 (3) 電器電線與延長線的適當收納保存。 (4) 電器不使用時關閉電源並正確拔除插頭。 2-4 以圖片及影片介紹預防方法－用火安全： (1) 使用瓦斯要有大人陪同、人離開火要熄火。 (2) 不隨意使用打火機，如要使用請由大人陪同。 (3) 廚房不放置易燃物。 (4) 安裝住家警報器。 2-5 以圖片及影片介紹預防方法－易燃物品收納與管理： (1) 易燃物放置遠離火源處。 (2) 整理並分類易燃物。 (3) 易燃物不囤積於家中。 三、綜合活動 2-6 複習並透過圖卡區辨，檢核學生是否了解用電安全、用火安全及易燃物品收納與管理。 2-7 預告下次內容。	5 分鐘 12 分鐘 12 分鐘 11 分鐘 5 分鐘	簡報、各種雜物（報紙、衣物等）、收納箱	□頭評量 實作評量



(三) 居家安全

教學評量檢核表

學生姓名：

檢核者：

課程領域：生活管理

檢核內容：用火安全與火災應變措施

評量方式：☐操作 ☐紙筆 ☐問答 ☐觀察 ☐指認 ☐其他

日期：____月____日

評量項目	評量標準	備註 (待加強項目、記錄操作表現、 可衍伸學習的內容等)
1. 列舉火災的成因。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
2. 檢視家中或教室的瓦斯爐周圍是否有容易引起火災的物品。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
3. 列舉電器使用安全原則。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
4. 列舉用火安全原則。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
5. 透過圖卡區辨火災逃生的三不三要原則。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
6. 模擬火災求救方式。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
7. 檢視家中是否安裝煙霧偵測器。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	



(四) 休閒習慣與活動心智圖：有關休閒習慣與活動的認知、情意、技能分析，詳如圖 4-8。

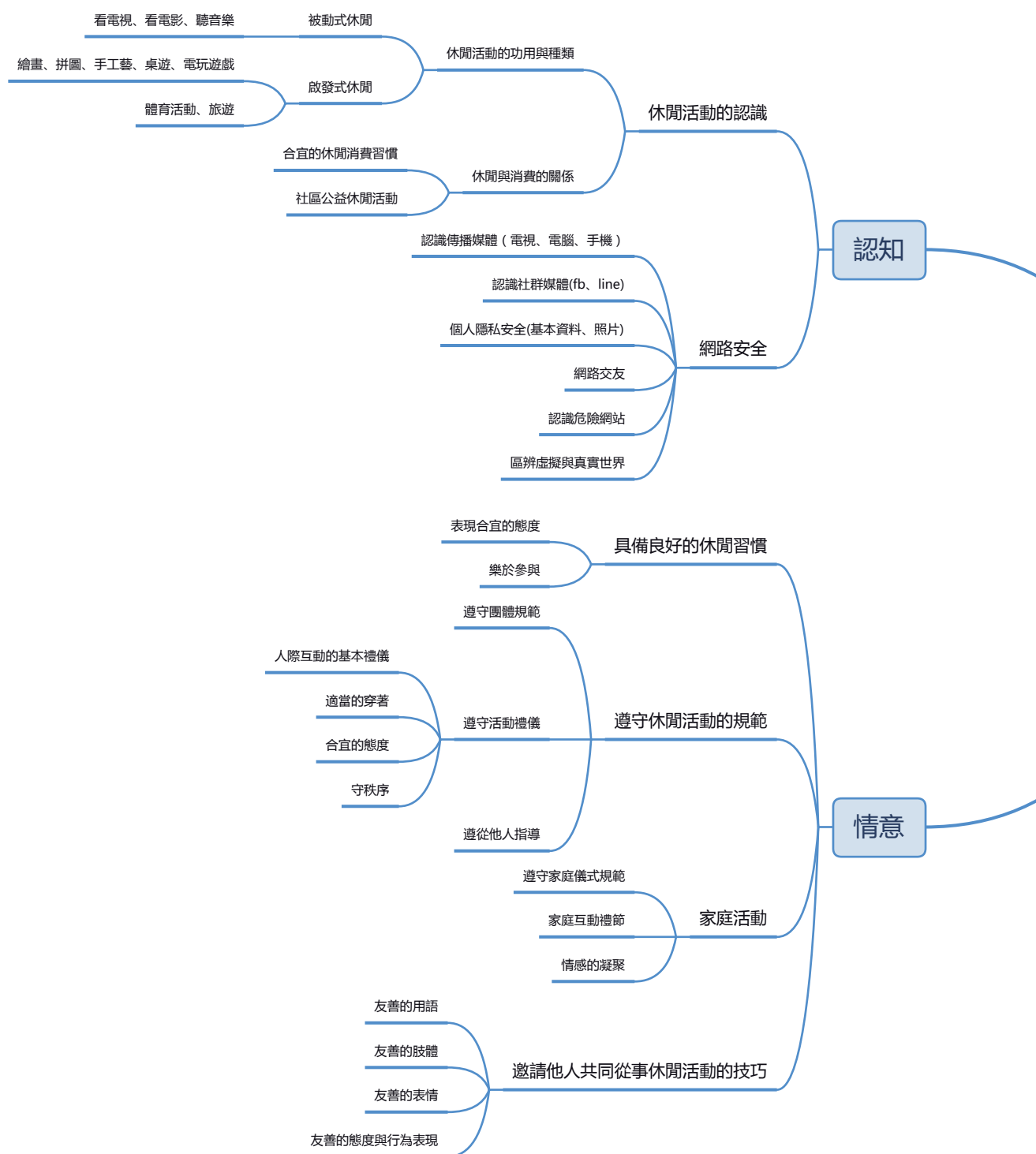
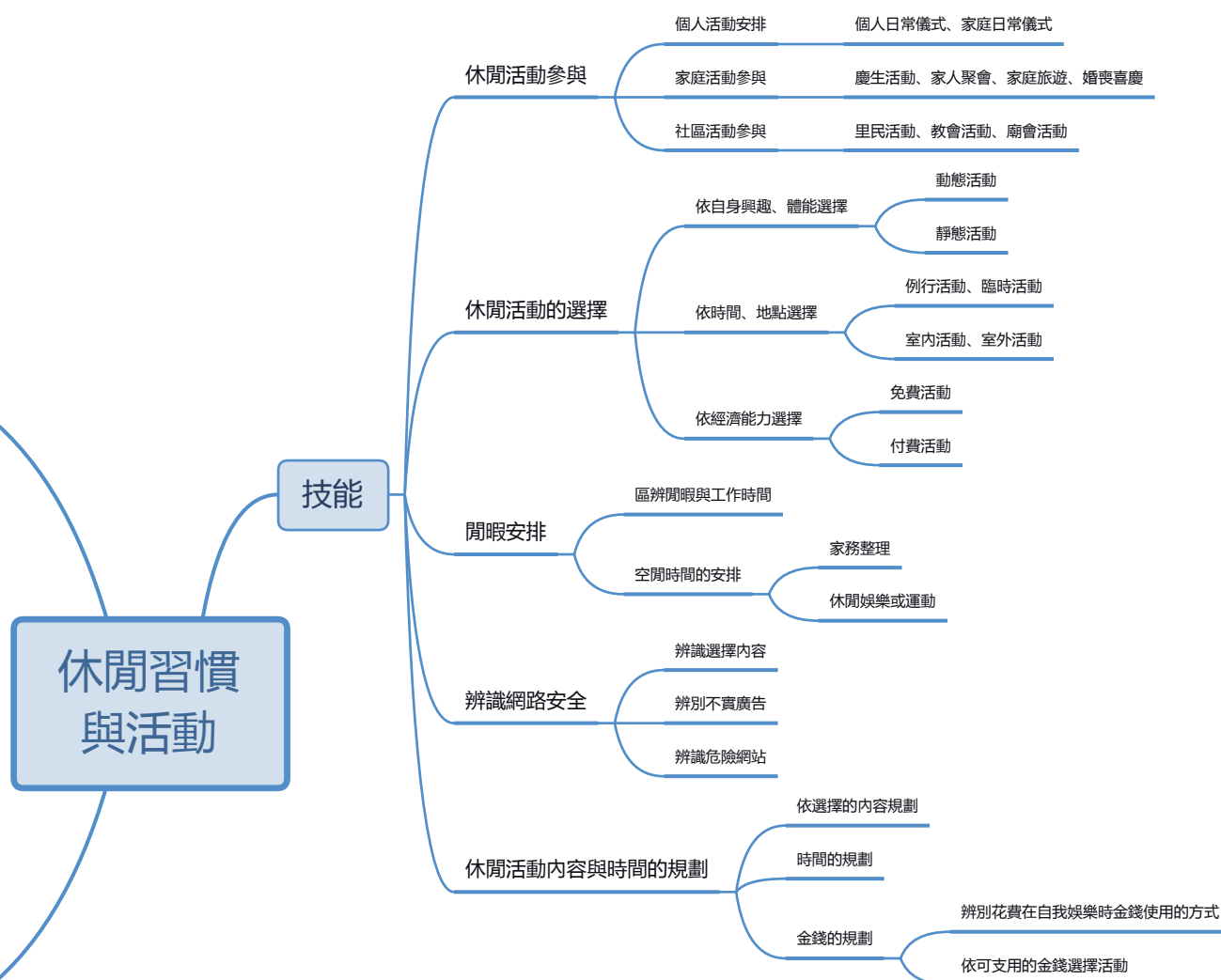


圖 4-8 休閒活動心智圖





(四) 休閒活動



(四) 休閒活動：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
家庭生活	休閒活動	初階	動靜皆宜，休閒活動好處多	張榕芸、魏秀芬	p.258
			緩步調，愛休閒	張榕芸、魏秀芬	p.260
			遵守禮儀我最行＊	張榕芸、魏秀芬、呂佳樺	p.262
			輕鬆時刻	張榕芸、呂佳樺、張嘉恩	p.264
			參加婚宴的禮儀	張榕芸、魏秀芬、張嘉恩	p.266
			虛擬的花花世界，我不迷「網」！	張榕芸、魏秀芬、張嘉恩	p.268
		進階	閒暇時光～來場電影吧！	張榕芸、魏秀芬、張嘉恩	p.270
			友善同樂好開心	張榕芸、魏秀芬、張嘉恩	p.272

休閒活動：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
休閒活動	遵守禮儀我最行＊	張榕芸、張嘉恩	p.274



教學單元：動靜皆宜，休閒活動好處多

學習表現	特生 2-sP-12 培養對休閒活動的認識與興趣。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-3 能自行設定目標。
學習內容	特生 H-sP-1 休閒活動的認識。 特生 L-sP-1 自我目標的設定。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	了解休閒活動的好處、種類及功用，養成良好休閒習慣，增進身心健康發展、擴充休閒生活的體驗。
學習活動 (參考)	- 鼓勵學生假日多參加休閒活動，對身心健康具有調適的功能，可以紓解學業生活壓力、消除生活緊張疲勞、增加社交活動的機會、獲得休息、擴展知識、獲得身體舒暢，與家人共同參與的休閒活動，更能增進家人感情等。 - 說明休閒活動是指在工作或讀書之餘，做一些有益身心健康，使生活充實的活動，小組腦力激盪、經驗分享適合家人共同參與的休閒活動。 - 師生討論平時與家人的休閒活動經驗及活動時的心情及感受。 (1) 被動式休閒：看電視、聽收音機和聽音樂。 (2) 啟發性休閒：玩牌、繪畫、拼圖、手工藝、體育活動、蒐藏蒐集、旅遊、桌遊看電影等。 - 討論休閒活動的好處，以增進身心健康發展、養成良好休閒習慣、加強人際互動關係、拓展生活領域等方面探討。 - 學生透過網路資源，查詢自身感興趣的休閒活動內容，小組討論並分享感興趣的休閒活動項目。 - 學生將休閒活動進行動態及靜態分類，教師引導補充其他活動： (1) 動態休閒活動：體育活動、旅遊、爬山、散步、跳舞、園藝等。 (2) 靜態休閒活動：看電視、看電影、聽音樂、繪畫、拼圖、蒐藏蒐集、桌遊、電玩遊戲、手工藝等。 - 學生透過休閒活動項目分類任務，列舉個人喜好的動態或靜態休閒活動及內容。教師引導學生針對個人所提出感興趣之休閒活動，進行深入瞭解及探討休閒活動的執行的注意事項： (1) 與家人溝通：表達自己想要參加休閒活動的想法。 (2) 考量個人喜好：了解自己的興趣及體能狀況。 (3) 考慮家庭資源：要與家人形成共識，釐訂休閒方式及內容。 - 以學習單記錄個人喜歡參與休閒活動之項目，並於課堂分享日常生活中各項休閒活動實施／參與之次數及頻率，以及最常做和最喜歡的休閒活動。 - 提供小組共同規劃假期的家庭休閒活動：透過家庭休閒生活的實施，可以提供多元的學習機會，增進家人間的互動、培養和樂的家庭氣氛。 ※ 注意事項 1. 在瞭解各類休閒活動後，鼓勵學生多方嘗試不同類型活動。 2. 可結合藝術、綜合活動、健康與體育領域等相關課程。
學習評量 (參考)	1. 能分享日常生活中參與休閒活動的內容及好處。 2. 列舉有興趣的靜態及動態的休閒活動種類。 3. 從網路資訊蒐集多元休閒活動的相關資訊。 4. 分享個人感興趣之休閒活動及內容（項目、時間、材料、工具）。 5. 表達個人對於不同種類休閒活動之喜好程度。

教學單元：動靜皆宜，休閒活動好處多

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列舉休閒活動的好處。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 列舉動態休閒活動種類。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 列舉靜態休閒活動種類。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 蒐集感興趣之休閒活動的資訊。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 分享個人感興趣之休閒活動。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 表達個人對於不同種類休閒活動之喜好程度。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

Boukri, A., & Chollat, C. (2004)。爸爸不能去渡假(吳倩怡譯)。格林文化。(原著出版於 2000 年)



教學單元：緩步調，愛休閒

學習表現	特生 2-sP-12 培養對休閒活動的認識與興趣。 特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 4-sP-1 認識自己並接受自己的特質。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 H-sP-2 休閒活動的選擇。 特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	具備參與社區中的休閒活動的能力，能選擇適當的社區休閒活動，能遵守使用休閒設施設備相關規範。
學習活動 (參考)	- 學生分享自己平常進行的休閒活動及活動進行時的心情感受，複習休閒活動之內涵。根據體能、興趣、喜好、環境與從事休閒活動費用來選擇與安排，如： (1) 動態活動：散步、打球、跑步、公園運動等。 (2) 靜態活動：看電影、聽音樂、繪畫、手工藝、資源再利用等。 - 小組討論以某同學選擇適當的休閒情境為例，依照主角的興趣、體能、時間、地點及從事休閒活動費用等向度進行分析討論。 (1) 興趣、體能、感受等。 (2) 時間、地點、使用頻率等。 (3) 從事休閒活動費用、公共設施使用。 (4) 其他（活動安全事項、天氣、所需裝備或器材等）。 - 引導學生綜合考量主角當下的狀況，以情境故事為例學生討論，列舉符合主角適當的休閒活動方式。（情境故事範例：小宇平日最喜歡和小千打羽球、和阿霖去公園騎腳踏車，也喜歡和弟弟在家拼拼圖、玩樂高、看 youtube 影片等，但根據新聞報導，即將到來的中秋連假會有颱風侵襲台灣，媽媽希望小宇能和家人一起去賣場採買防颱用品，但其實小宇內心非常抗拒去賣場，在這樣的狀況下，請幫忙規劃適合小宇的休閒活動。） - 回家作業與家人討論休閒活動計畫，考量「合乎興趣、體能、地點及從事休閒活動費用」的活動，社區中的休閒場所，如：圖書館、國民運動中心、公園、廟宇、教會、電影院等。進行評估最適合自己休閒活動，如：老師說剛打完疫苗兩週內不可以劇烈運動，所以這週末，我想選擇靜態的活動，我打算邀請爸媽一起去看我最愛的英雄電影。 - 學生上台分享休閒活動計畫，說明自己選擇的社區休閒活動，並進行同儕回饋。 - 綜合討論每位學生依個人興趣、體能、環境及從事休閒活動費用，選擇適當的社區休閒資源。 - 擬定個人休閒活動計畫表，並在實施後完成記錄於課堂上分享成果及感想。 ※ 注意事項 1. 可搭配綜合活動、社會領域相關課程教學。 2. 休閒活動需教導消費與儲蓄，可搭配財物管理課程主題進行教學。 3. 強調進行休閒活動時，考量時間與地點及休閒活動費用，請應注意的安全事項。
學習評量 (參考)	1. 列舉社區中常見的休閒資源。 2. 分享使用社區休閒資源的經驗。 3. 依故事情境及角色特性選擇合適之休閒活動。 4. 規劃個人休閒活動計畫時，應考量選擇個人「合乎興趣、體能、時間與地點及休閒活動費用」的休閒活動。

教學單元：緩步調，愛休閒

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列舉社區中常見的資源。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 分享以往使用社區休閒資源的經驗。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 依故事情境及角色特性選擇合適之休閒活動。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 選擇個人「合乎興趣、體能、時間與地點及休閒活動費用」的休閒活動。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 分享自己所選擇的社區休閒活動。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 對於同學分享的社區休閒活動給予回饋。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

臺安醫院高血壓門診衛教室（無日期）。適當的休閒活動。臺安醫院。

<https://tinyurl.com/yzy2ovd3>



教學單元：遵守禮儀我最行

學習表現	特生 2-sP-12 培養對休閒活動的認識與興趣。 特生 2-sA-5 從事安全的個人和家庭休閒活動。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	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 H-sA-1 休閒活動內容與時間的規劃。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	認識各種休閒活動的規則，保持輕鬆愉快的參與活動，並遵守人際互動應有的禮儀。
學習活動 (參考)	1. 休閒活動是指在工作或讀書之餘，做一些有益身心健康，使生活充實的活動，複習休閒活動定義以及休閒活動的種類。 2. 學生回想以往經驗，並說出參與休閒活動、人際互動應有的禮儀。 3. 透過學生分享的休閒活動，列出從事休閒活動時，應遵守的禮儀原則： (1) 遵守規則。 (2) 穿戴合宜服飾與裝備。 (3) 應隨時保持良好禮儀。 (4) 若使用公共設施要愛惜公物，並保持清潔。 (5) 任何環境活動後，記得帶走自己製造的垃圾。 (6) 不得任意攀折花木、污染環境。 4. 提示在休閒活動中，學習人際互動的基本禮儀原則： (1) 保持清潔，注意個人衛生習慣。 (2) 守時、遵守遊戲規則、團體規範。 (3) 與人交談時，要禮貌回應，不搶話、不插嘴。 (4) 購物時，要排隊，上下樓時遵守前後順序不超越。 (5) 與人合作時，表示尊重與友善的態度。 5. 休閒體驗活動：安排靜、動態的休閒活動，讓學生具體展現禮儀態度及遵守規範。 (1) 靜態：如桌遊「豬朋狗友」／撲克牌為例，區辨兩張紙牌的不同→區辨三張以上不同的紙牌，花色、大小、左右、位置等。 (2) 動態：以草地滾球為例，藉由參與活動，充分理解分組、輪流、等待、運動家精神、合作的重要性。 6. 利用禮儀小尖兵檢核表，檢視邀請同學共同從事休閒活動的技巧，覺察自己及同學是否有遵守規則、展現應有的禮儀及態度。（雙向互評：自評與同儕評） 7. 引導學生分享活動心得，討論參與休閒活動的禮儀態度及遵守規則，對團隊及個人有何影響，並讓學生說明自己遵守團體規則及基本禮儀的行為表現。 ※ 注意事項 1. 可搭配綜合活動領域、健康與體育領域課程教學。 2. 從體驗活動操作中，確認學生對於禮儀態度及遵守規則的瞭解程度。 3. 觀察評量學生禮儀行為是否能類化於各科學習活動中。
學習評量 (參考)	1. 利用禮儀小尖兵檢核表，檢視自己是否有遵守團體規則及展現基本禮儀態度。 2. 觀察評量在學校或家庭活動中，能遵守休閒活動規範。

教學單元：遵守禮儀我最行

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 安排靜態的休閒活動中，學生能具體展現參與活動的基本禮儀。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 安排動態的休閒活動中，學生能具體展現參與活動的基本禮儀及規範。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 列舉遵守人際互動的禮儀態度及遵守的團體規則要點。(至少 5 項)	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 在團體中，能遵守活動規範及禮儀。(自評表)	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 在團體中，能遵守活動規範及禮儀。(同儕互評表)	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

維基百科 (2020 年 9 月 17 日)。草地滾球。維基百科。

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%8D%89%E5%9C%B0%E6%BB%BE%E7%90%83>

學習加油站 (2000 年 11 月 10 日)。家政科。學習加油站。

http://163.28.10.78/content/junior/homemaking/tn_kh/main.htm



教學單元：輕鬆時刻

學習表現	特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。 特生 4-sP-6 能自我激勵。
學習內容	特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生 M-sP-2 自我覺察。 特生 L-sA-2 目標執行與檢核。
學習目標	1. 具備區辨閒暇時間與工作時間的能力。 2. 判斷閒暇時間長短，並安排適當的休閒活動。
學習活動 (參考)	1. 引導討論不同的休閒所需耗費時間的長短，規劃完成時間及分配。(例如：10 分鐘以內、30 分鐘以內、30 分鐘以上)，複習「休閒活動的選擇」中各項休閒動態。 2. 師生討論閒暇時間與工作時間之不同處。 (1) 閒暇時間：指花費在基本維生活動、工作、家務及課業學習之外的時間。 (2) 工作時間：指花費在課業學習、進行家務、勞務勞動的時間。 3. 利用自編故事，引導學生歸納及整理主角的「作息時間表」，區辨工作時間與閒暇時間，瞭解作息安排的重要性與影響，在閒暇時間安排適當的休閒活動。 4. 學生練習將自己的平日和假日作息分別記錄在「作息時間表」上，引導學生發現自己平日可用的閒暇時間(或時段)。例如：16:00-17:00 回家寫作業、7:30-18:30 吃飯、18:30-19:30 洗澡、20:00-21:00 看電視、21:00 上床睡覺。 →引導學生發現自己的閒暇時間大約在 17:00-17:30 (30 分鐘)、19:30-20:00 (30 分鐘) 這兩個時段。 5. 利用「步驟 1」的休閒活動時間分類表進行「時間大作戰」的活動，讓學生練習安排「步驟 4」閒暇時間的活動配對。 6. 利用「作息時間表」(含閒暇時間活動安排)記錄在家的執行內容與狀況。 7. 學生說明並分享自己在家執行狀況並同時由教師帶著引導討論： (1) 閒暇時間活動是否過於緊急？(自我覺察) (2) 目前這樣的活動安排是否影響下一個作息？(依實際的狀況，自我調整) (3) 是否有其他休閒活動可以替代？(調整活動) (4) 閒暇時間是否要調整以符合生活作息？(調整時間) 8. 藉由分享及討論，使學生對於時間與閒暇安排之相關性有更多的瞭解，適當的規劃時間運用，如學習、看書、寫報告、看電視、聽音樂、玩手機休息等。 9. 提示學生生活作息規劃時，要注意「提早完成部分進度」，這樣可以避免有突發狀況，無法照原訂安排執行。例如：很多學生在暑假日期結束前，才開始做作業，家人準備出遊旅行，因作業未完成而無法參與。 10. 總結討論，讓學生共同列舉時間管理與閒暇安排之重點性，時間管理的關鍵在於自律，必須確定自己在規定的時間中執行不拖延，隨時開始行動並完成任務。 ※ 注意事項 1. 提供時間感的具體訓練，透過計時器、碼表在活動中進行測試。 2. 透過課程表節次分析，讓學生了解時間管理概念，從生活中開始。 3. 搭配數學、綜合活動領域及職業教育科目等課程進行教學。
學習評量 (參考)	1. 區辨閒暇時間與工作時間之不同處，並列舉 2-3 項。 2. 利用「作息時間表」，規劃在家閒暇時間的長短，並選擇合適之活動。 3. 回家作業：獨立完成假日「作息時間表」檢核表。

教學單元：輕鬆時刻

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 區辨閒暇時間與工作時間。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 判斷閒暇時間的長短。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 記錄自己的作息時間表。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 列舉 30 分鐘以內的休閒活動。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 規劃自己假日的休閒活動。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 依作息安排自己的閒暇時段，並列出時間表。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

教育部（無日期）。時間管理與作息安排。教育部。

https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/fileRename.aspx?uid=4738&fid=5263&kid=2&site_id=5



教學單元：參加婚宴的禮儀

學習表現	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-10 視天氣、場合、年齡、個人喜好，選擇適合的衣著。 特生 2-sA-5 從事安全的個人和家庭休閒活動。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 A-sP-8 用餐禮儀。 特生 B-sA-2 服裝禮儀。 特生 I-sP-1 家庭成員的互動和家庭倫理。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	判讀喜帖的相關資訊，並為參與喜宴做準備，表現合宜之用餐禮儀及活動參與態度。
學習活動 (參考)	- 說明參與家庭活動的類型，如慶生活動、家人聚會、家庭旅遊、參與婚喪喜慶的禮節，並提醒應參與家庭布置、遵守家庭規範等。 - 討論以婚宴的例子，學生分享參與喜宴中印象最深刻的活動。 - 播放結婚典禮的影片，引導影片內容中主角坐的位置、穿著及禮貌的應對，例如：入座時要先跟鄰席的人打招呼，如果跟你同桌的人都是陌生人，你也要表現出愉悅的心情；喜宴時來賓致詞，要認真安靜聆聽致詞，心念傳送祝福，不可喧鬧；致詞結束時，要記得拍手。 - 提示參與喜宴時的注意事項： - 透過喜帖資訊瞭解時間、地點、宴客廳、新郎／新娘。 - 穿著正式服裝，以乾淨整齊衣服為主，不得穿拖鞋。 - 婚宴當天提前到達喜宴會場，必須依照接待人員引導入座。 - 知道婚禮賀詞，並適當用於喜宴場合（紅包賀詞、敬酒、寒暄禮儀等）。 - 吃飯時基本的禮儀。（公筷母匙、輪流用餐、長輩先取餐等）。 - 參與結婚典禮的流程：遞紅包、進入會場、隨著現場人員指令入座、等待新人進場、吃飯、觀賞表演、敬酒、結束時拿喜糖、排隊拍照。 - 婚禮的禁忌以及參與婚禮的態度行為之注意事項（不可大聲喧鬧及嬉鬧、不可隨意闖入新房／新娘房、樂於參與的態度）。 - 提供的情境圖片，讓學生判斷在參與婚禮時，應具備的合宜穿著與行為表現。 - 小組情境演練，包含閱讀喜帖資訊、遞紅包（確認是男方／女方親友）、選擇合適的穿著參加喜宴、說出祝福的話語（恭喜你、百年好合、白頭偕老、永浴愛河）、用餐禮儀（長輩先用餐、輪流用餐、公筷母匙）。 - 提示參與婚禮應具備的禮貌態度及行為其重要注意事項，如：不可大聲喧嘩、嬉鬧奔跑、不可闖入新房、拉扯新郎及新娘禮服等。 - 總結：複習用餐禮儀、參與家庭活動及參與婚宴禮儀，能積極參與活動，展現有禮貌的態度，具體的良好表現方式等。 ※ 注意事項 - 可搭配語文、綜合活動領域及社會技巧科目相關課程教學。 - 提醒注意個人衛生習慣、維持整齊清潔及用餐禮儀。 - 家庭活動含：婚禮、慶生、節慶、探病及喪禮常用的祝福用語。
學習評量 (參考)	- 閱讀並分析喜帖上的重要資訊（時間、地點、宴客廳、新郎／新娘）。 - 在家中選擇參加喜宴合宜的服裝，由家長協助拍照繳交作業。 - 列舉參與家庭活動的用餐禮儀及活動參與態度。 - 能選擇適當的婚宴祝福用語，表達自己心中的祝福。

教學單元：參加婚宴的禮儀

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 判讀喜帖上的重要資訊。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 選擇合宜的服裝參加喜宴。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 列舉參與喜宴的流程。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 表現合宜的用餐禮儀。(公筷母匙、用餐時保持安靜、輪流用餐、菜餚靠近時取餐等)	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 參與家庭活動良好態度。(守時、禮貌應達、保持安靜等)	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 能適時表達祝福用語。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

WeddingColor (2018 年 6 月 16 日)。| 婚禮大小事 | - 第一次參加婚禮嗎？來看看這篇吧。WeddingColor 網站。
<https://www.theweddingcolor.com/%E5%8F%83%E5%8A%A0%E5%A9%9A%E7%A6%AE/>



教學單元：虛擬的花花世界，我不迷「網」！

學習表現	特生 2-sA-6 遵守網路及各類資訊平台的使用規範。 特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。 特生 4-sA-2 能為自己做的決定負責。
學習內容	特生 H-sA-2 邀請他人共同從事休閒活動的技巧。 特生 K-sA-3 各種詐騙行為的認識與防範。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	瞭解網路交友的優缺點，具備正確的網路交友概念，並展現網路交友應有的態度。
學習活動 (參考)	- 教導休閒活動的選擇，說明網路花花世界各式各樣的型態，解釋社群網站的定義。 - 分享個人使用社群網站的經驗（例如：Facebook、抖音、Instagram 等）。 - 討論使用社群網站的好處： - 對自己的好處：展現自己的優點、和朋友即時聊天、關注對方動態等。 - 對他人的好處：讓別人更認識我，結交新朋友等。 - 說明網路交友的定義，並討論網路交友的優缺點，以及維護自我安全保護。 - 提示學生網路交友的觀念，並強調網路世界具有便利性、即時性、匿名性，「交朋友」這件事比起現實生活中簡單且輕鬆的多，但相較於真實的世界，網路交友亦有許多需要注意的地方。 - 師生討論網路交友應有的態度與安全注意事項： - 不透露自身的隱私資料，例如：電話、地址、身分證字號與個人帳號密碼。 - 不提供私密照片、不散播或轉傳來路不明的影片等。 - 避免單獨與網友見面。 - 小心詐騙、避免金錢往來，不將自己或父母親的信用卡（金融）資訊隨意登入網路或給予其他人。 - 接到奇怪的訊息與信件時，應立即請求家人協助。 - 提示學生討論不同情境故事主角發生的事件，並針對主角發生的事件做問題釐清及分析（如裝熟借錢、提供獎勵商品、要求分享私密照）。 - 透過時事新聞具體事件進行瞭解網路安全的誘惑及處置，如利誘當直播主、慫恿翹家見面等，透過事件分析以作為警惕，避免讓自己受害或受騙。 - 師生討論正確的網路認知與觀念，提示上述網路使用情境的各種應對方式，以及相關的法制規範，學習安全、合宜地面對多元的網路人際關係。 - 設計網路情境題，讓學生進行角色扮演，強調分析及判斷其安全性，如有無法判定時須暫停，並尋求可信任的人協助。 ※ 注意事項 - 可搭配社會技巧科目及科技領域之資訊素養進行教學。 - 培養學生具備安全使用 3C 產品及上網的能力。 - 提醒避免和網友有金錢上的往來，不隨意收受他人的禮物，絕不貪小便宜。 - 和網友見面時，應該選擇明亮且人多的公共場所，並且要找人作陪，不單獨赴約避免發生危險。
學習評量 (參考)	- 列舉使用社群網站的優缺點。 - 說出網路交友的優缺點。 - 舉出網路交友的注意事項。 - 共同找出情境故事之問題，並以正確的應對方式回應。

教學單元：虛擬的花花世界，我不迷「網」！

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 分享自己使用社群網站的經驗。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 列舉「社群網站」之優缺點。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 列舉「網路交友」之優缺點。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 說明網路交友的注意事項。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 找出判斷情境故事之問題。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 以正確方式回應情境故事之問題。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

高雄市政府警察局婦幼警察隊行政組（2015 年 4 月 6 日）。網路交友安全守則。高雄市政府警察局。

<https://www.kmph.gov.tw/fuyou/cp.aspx?n=392DE704B982D6D0>

教育部全民資安素養網（2019 年 10 月 1 日）。慎用網路社群。教育部全民資安素養網。

https://isafe.moe.edu.tw/animation/2307?user_type=2&topic=7

媒體素養教育資源網

<https://mlearn.moe.gov.tw/>



教學單元：閒暇時光～來場電影吧！

學習表現	特生 2-sA-5 從事安全的個人和家庭休閒活動。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	特生 H-sP-2 休閒活動的選擇。 特生 H-sA-1 休閒活動內容與時間的規劃。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	依據閒暇時間選擇合適的休閒項目，能參與家庭休閒活動及管理個人的安全休閒生活。
學習活動 (參考)	1. 複習及再次說明規劃休閒活動時的注意事項（興趣、體能、環境、地點、從事休閒活動費用等）。 2. 引導學生討論興趣、體能、環境及從事休閒娛樂活動費用，來選擇與安排適當的休閒活動規劃內容與步驟如下： (1) 時間規劃：閒暇時段、休閒活動時間、配合家人生活作息等。 (2) 金錢規劃：娛樂費用、活動（材料、交通）費用等。 (3) 活動規劃：室內活動（畫畫、手工藝、聽音樂、桌遊等），戶外活動（球類運動、田徑、郊遊、野餐等）。 3. 規畫休閒活動的步驟：確定閒暇時段→與家人討論選擇適合的休閒活動→列舉休閒活動的內容（活動時間、地點與消費規劃）。 4. 舉例閒暇時段以「閒暇時光～來場電影吧！」為主題進行討論，引導學生依步驟進行規劃。 (1) 確定閒暇時段：星期六的下午。 (2) 活動內容：影片選擇依年齡選擇電影級別、興趣選擇及考量時間長度。 (3) 活動時間與消費規劃：查詢影片時間、電影票價與飲食交通方式。 5. 引導同學進行討論班級社區休閒活動的規劃，列舉活動內容的注意事項。 6. 由師生共同擬定假日的閒暇時間，可依據適合的休閒活動選擇室內活動（聽音樂、桌遊等），戶外活動（球類運動、田徑、郊遊等）。 7. 與同學們共同評估各項因素並依步驟擬定班級休閒活動計畫，如：下課時間的小活動、校外教學活動等）。 8. 教導規劃家庭休閒活動，讓學生學習向家人表達自己的想法，透過家人討論的過程，從中學習與溝通協調，並接納每個家庭成員想法上的不同，多參與父母、兄弟姊妹的共處時間，達到自我能力的提升。 9. 回家作業請學生邀約家人一起規劃家庭休閒活動計畫，並於共同實踐計畫。 ※ 注意事項 1. 可搭配綜合活動、藝術、科技領域等相關課程進行教學。 2. 安排合適的休閒活動，須考量活動性質與場所規定，例如：看電影，電影分級制度、KTV，注意年齡與時間限制等。
學習評量 (參考)	1. 能依據步驟規劃班級休閒活動，由小組討論後進行表決。 2. 分享參與休閒活動（看電影）後之感想／心得。 3. 練習擬定家庭休閒活動計畫，邀約家人共同討論規劃及執行。

教學單元：閒暇時光～來場電影吧！

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 規劃 2 小時以內閒暇時間的活動。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 依興趣規劃相符之閒暇活動。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 依時間規劃相符之閒暇活動。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 列舉合適自己室內的閒暇活動內容。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 列舉合適自己室外的閒暇活動內容。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 參與規劃班級的休閒活動。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
7. 擬定家庭休閒的活動計畫。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
8. 分享參與休閒活動後之感想／心得。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

文化部影視及流行音樂產業局－電影片分級資訊查詢網

<https://cinema.bamid.gov.tw:9443/TheaterMangSystem/Pages/MovieRating/index.aspx>



教學單元：友善同樂好開心

學習表現	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。
學習內容	特生 H-sA-2 邀請他人共同從事休閒活動的技巧。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生 L-sA-4 自我回饋。
學習目標	1. 展現「友善的表情、用語、肢體」來邀請他人一同從事休閒活動。 2. 在邀請他人一同從事休閒活動時持續保持「友善的態度」。
學習活動 (參考)	1. 認識休閒活動的重要性，鼓勵學生為增進身心健康，在平常生活中宜規劃參與正當的休閒活動，不僅可以舒活筋骨，運動身體；可以調節情緒，滿足心理上的需求，參與家人共同的休閒活動，建立家庭中的親情與友愛，增加家人交流的機會。 2. 引導學生討論有哪些休閒活動可以多人一起參與的（例如：桌遊、球街、看電影等），期盼從活動獲得某些體驗，如愉快、自信、滿足等，教師說明，我們在規劃休閒活動時，可以邀請家人、朋友、師長等一同參與活動。 3. 提供情境故事進行角色扮演，與學生們一同討論邀請他人參與活動的技巧。 （故事範例：放學囉！浩浩和小恩想玩桌遊，但該種桌遊至少要 3 個人才能玩，因此，他們討論後決定想要邀請獨自坐在座位上發呆的阿明一起同樂……。） 4. 提示邀請他人參與活動的人際互動技巧，分為以下步驟： (1) 選定目標人物。 (2) 臉上維持友善的表情（例如：微笑、誠懇的眼神等），走向他／她。 (3) 用友善的言語提出邀請並輔以友善的肢體動作。 (4) 再等待回應時，持續保持友善的態度。 (5) 當對方「同意」時，即可一同參與活動。 (6) 當對方「拒絕」時，不勉強，友善的說：「沒關係，下次再一起玩！」。再找其他同學一起玩。 5. 教導學生基本與人相處的技巧，以親切、友善的態度，用日常生活的話題，如：自己的興趣嗜好、校園生活、選擇休閒活動，以主動、友善和關懷的態度去建立和維繫友誼，珍惜每個相聚活動的機會。 6. 師生一起歸納整理「友善的表情」、「友善的用語」、「友善的肢體」、「友善的態度」分別有哪些行為表現。如：禮貌點頭、微笑，目光自然接觸、誠心讚美、懂得聆聽不搶話，並適時會應等。 7. 小組討論班級活動（慶生活動、成果發表），需要考量時間、活動、經驗及行動等規劃，並依照意願選擇自己想要做的活動項目提出分享。 8. 教師提供學習單，讓學生自行選擇喜愛的休閒活動，不論是自己主動選擇或被指定參與，皆可邀請親友一同加入活動，學生須於下次課堂進行心得分享。 ※ 注意事項 1. 可搭配綜合活動領域及社會技巧科目進行教學。 2. 教師可視學生能力及學習狀況自編情境故事。
學習評量 (參考)	1. 列舉邀請他人一同參與休閒活動的技巧。 2. 利用邀請技巧邀請他人一同參與休閒活動。 3. 將邀請技巧運用於真實生活情境中。

教學單元：友善同樂好開心

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 展現「友善的表情」邀請他人一同參與活動。(如點頭、微笑)	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 利用「友善用語」邀請他人一同參與活動。(如請、謝謝、歡迎你等)	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 邀請他人一同參與活動時保持「友善的態度」。(保持適當社交距離、等待回應等)	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 禮貌回應他人的「拒絕」。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 邀請親師、同學參加班級活動體現適當的邀請態度。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 分享生活中邀請親友參與休閒活動的經驗。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

丁菱娟(2017年9月13日)。「我可以邀請你嗎？」這句話讓自己與伴侶更自由。Fifty Plus 網站。

<https://www.fiftyplus.com.tw/articles/9115>

友緣基金會(2016年12月27日)。贏得好人緣，社交技巧這樣累積！。親子天下。

<https://www.parenting.com.tw/article/5070457>



遵守禮儀我最行教學活動示例

設計者	張榕芸、張嘉恩	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域－生活管理	教學單元	遵守禮儀我最行
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	1. 認識休閒活動的定義及種類。 2. 認識並遵守一般遊戲規則及應有的禮儀。 3. 遵守室內靜態活動與室外動態活動的遊戲規則及應有的禮儀。		
節次安排	1. 認識休閒活動（定義、種類）。 2. 參與休閒活動應有的禮儀與表現。 3. 室內靜態休閒活動體驗：找不同、豬朋狗友。 4. 室外動態休閒活動體驗：草地滾球。		
學習表現	特生 2-sP-12 培養對休閒活動的認識與興趣。 特生 2-sA-5 從事安全的個人和家庭休閒活動。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。		
學習內容	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 H-sA-2 邀請他人共同從事休閒活動的技巧。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。		
學習目標	認識並遵守各種休閒活動的規則及應有的禮儀。		
學習活動	一、認識休閒活動 （一）認識休閒活動的定義。 （二）認識休閒活動的種類。 二、瞭解並遵守休閒活動的規則及應有的禮儀。 （一）認識並遵守一般的遊戲規則。 （二）能知道並表現從事休閒活動時，應遵守的禮儀原則。 三、參與靜態休閒活動，並遵守遊戲規則及基本的禮儀。 （一）進行「找不同」桌遊，並遵守活動規則及禮儀。 （二）進行「豬朋狗友」桌遊，並遵守活動規則及禮儀。 四、參與動態休閒活動，並遵守遊戲規則及基本的禮儀。 （一）進行「草地滾球」活動，並遵守活動規則及禮儀。 （二）分享並表達從事室內室外休閒活動的好處。		
學習評量	1. 說明休閒活動的定義。 2. 列舉休閒活動的種類。 3. 展現參與休閒活動須具備的團隊互動及合作禮儀。 4. 同儕合作學習及遵守活動規範。 5. 檢核自己及同學活動參與表現。		

教學活動	時間	教學資源	評量方式
第一節 認識休閒活動 一、引起動機 1-1 討論及分享假期進行的休閒活動。 二、發展活動 1-2 介紹休閒活動的定義：在工作或讀書之餘，做一些有益身心健康，使生活充實的活動。 1-3 介紹休閒活動的種類： (1) 靜態：聽音樂、繪畫及桌遊等。 (2) 動態：體育活動、旅遊及爬山等。 1-4 說明休閒活動的好處：增進身心健康發展、養成良好休閒習慣、加強人際互動關係、拓展生活領域等。 三、綜合活動 1-5 總結：分享假期的活動心得及記點數增強。 (1) 分享活動心得：「我最喜歡的休閒活動是____」，學生與教師輪流向其他人說明。 (2) 教師針對此節課學生上課表現與同學們討論內容，並依表現記點增強。	5 分鐘 5 分鐘 12 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 3 分鐘	電腦、網路、檢核表	□頭回答 實作評量 觀察評量
第二節 瞭解並遵守休閒活動的規則及應有的禮儀 一、引起動機 2-1 說明人際互動的基本禮儀及重要性。 二、發展活動 （參考活動單：遵守禮儀我最行） 2-2 教師說明休閒活動的禮儀（列舉）： (1) 遵守規則。 (2) 應隨時保持良好禮儀。 (3) 若使用公共設施要愛惜公物，並保持清潔。 2-3 說明在休閒活動中，人際互動的基本禮儀（列舉）： (1) 守時、遵守遊戲規則、團體規範。 (2) 與人交談時，要禮貌回應，不搶話、不插嘴。 (3) 與人合作時，表示尊重與友善的態度。 三、綜合活動 2-4 透過「找不同」圖卡，讓學生練習團體互動的禮儀和遵守遊戲規則。 (1) 學習團體互動禮儀： · 讚美：你……做得很好、你……表現得很好。 · 鼓勵：加油、沒關係、再試一次。 (2) 格式遵守遊戲規則：拿到撲克牌不可以翻牌給其他人看到；數字、形狀比大小。 2-5 學生完成檢核表，並依檢核表內容互相討論、由教師與學生意見依此節課的表現記點增強。	5 分鐘 7 分鐘 8 分鐘 20 分鐘 5 分鐘	找不同圖卡、撲克牌、檢核表	□頭回答 實作評量 觀察評量



教學活動	時間	教學資源	評量方式
第三節 參與靜態休閒活動，並遵守遊戲規則及基本的禮儀 一、引起動機 3-1 複習上一節課參與活動應有的基本禮儀表現。 二、發展活動 3-2 介紹室內的休閒活動之活動規則並進行體驗桌遊「豬朋狗友」。 (1) 活動規則重點：能區辨三張以上圖卡形狀大小、上下、左右、位置。 (2) 團體互動的禮儀： · 輪流：耐心等待。 · 運動家精神：即使輸仍完成比賽、祝福贏家。 3-3 開始桌遊「豬朋狗友」。 三、綜合活動 3-4 總結：分享活動心得及記點增強。 (1) 分享活動心得：「我最喜歡進行活動時的哪一個環節？」 (2) 學生完成檢核表，並依檢核表內容互相討論、由教師與學生意見依此節課的表現記點增強。	3 分鐘 7 分鐘 20 分鐘 10 分鐘 5 分鐘	桌遊「豬朋狗友」、檢核表	□頭回答 實作評量 觀察評量
第四節 參與動態休閒活動，並遵守遊戲規則及基本的禮儀 一、引起動機 4-1 複習上一節課參與活動應有的基本禮儀表現。 4-2 觀看滾球影片，學生依自身經驗分享觀後感。 二、發展活動 4-3 教師說明室外動態休閒活動之活動規則（草地滾球）： (1) 活動規則：擲球方式、由輸的隊伍先開始。 (2) 團體互動的禮儀： · 遵從指示：安靜等待、依序擲球。 · 運動家精神：即使輸仍完成比賽、祝福贏家。 · 與他人合作：分配任務、彼此配合。 4-4 開始「滾球比賽」，學生遵守團體互動的禮儀與規則。 三、綜合活動 4-5 總結：分享活動心得及記點增強 (1) 分享活動心得：「我和同學團隊合作時，發生了…？」 (2) 學生完成檢核表，並依檢核表內容互相討論、由教師與學生意見依此節課的表現記點增強。 (3) 教師針對(1)的活動心得分享給予回饋（解決方式、下次如何調整等）。	2 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 15 分鐘 10 分鐘 3 分鐘 5 分鐘	滾球道具組、檢核表	□頭回答 實作評量 觀察評量

教學評量檢核表

姓名：_____

◎請依據實際做到的情形做檢核：

有做到打 ✓ ； 沒做到打 ×

自我檢核 1			日期： 年 月 日
我有一起參與活動	我有安靜聆聽	我有坐在座位上	我有遵守活動規則

自我檢核 2			日期： 年 月 日
我有讚美同學的好行為	我會鼓勵同學	我有遵守活動規則	

自我檢核 3				日期： 年 月 日
完成比賽，不放棄 (運動家精神)	我會真心祝福贏家	遊戲時有等待、輪流	我有遵守規則	

自我檢核 4			日期： 年 月 日
我有安靜等待、輪流	我有團隊合作精神	我有遵守規則	



(五) 家庭關係與自我保護心智圖：有關家庭關係與自我保護的認知、情意、技能分析，詳如圖 4-9。

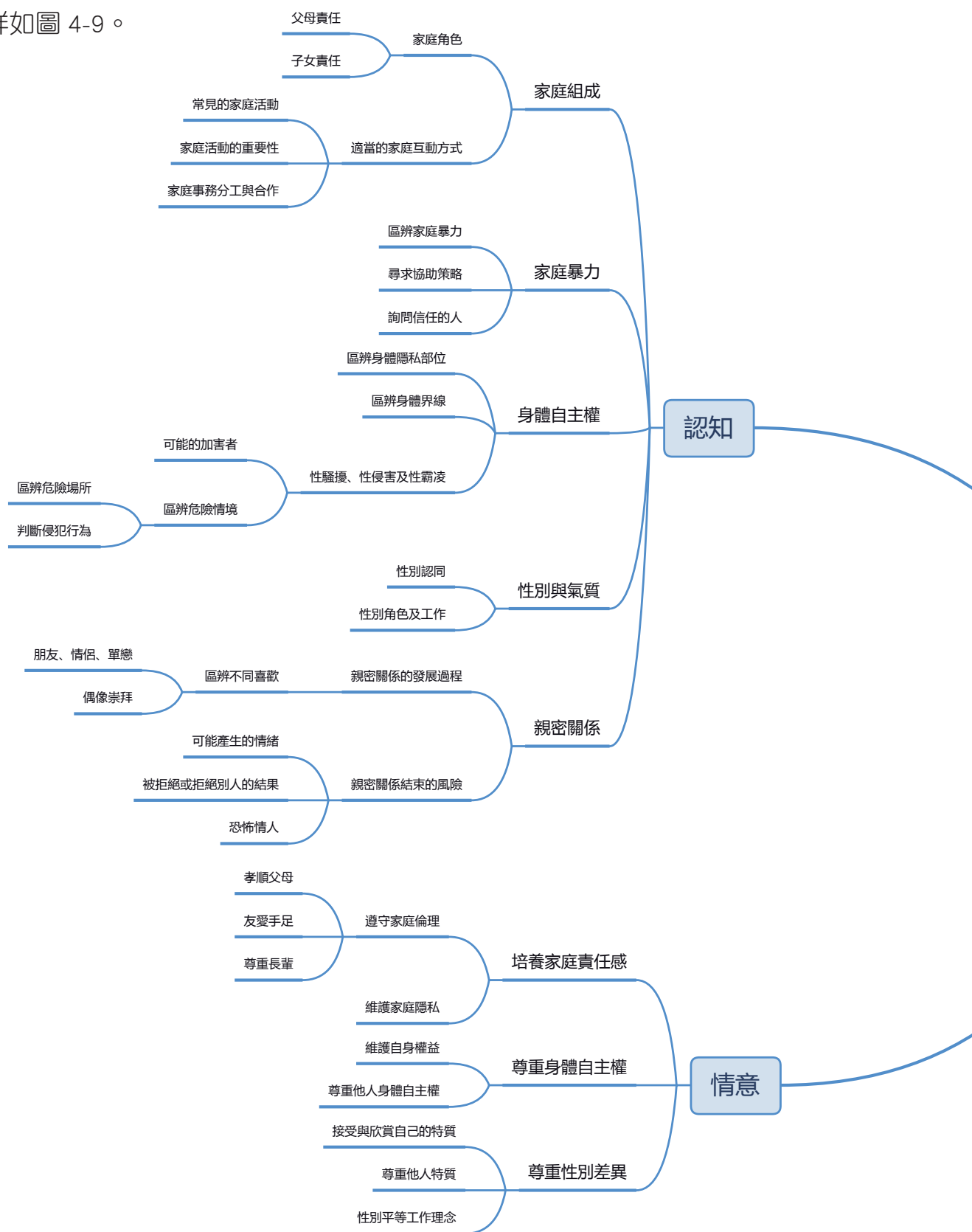
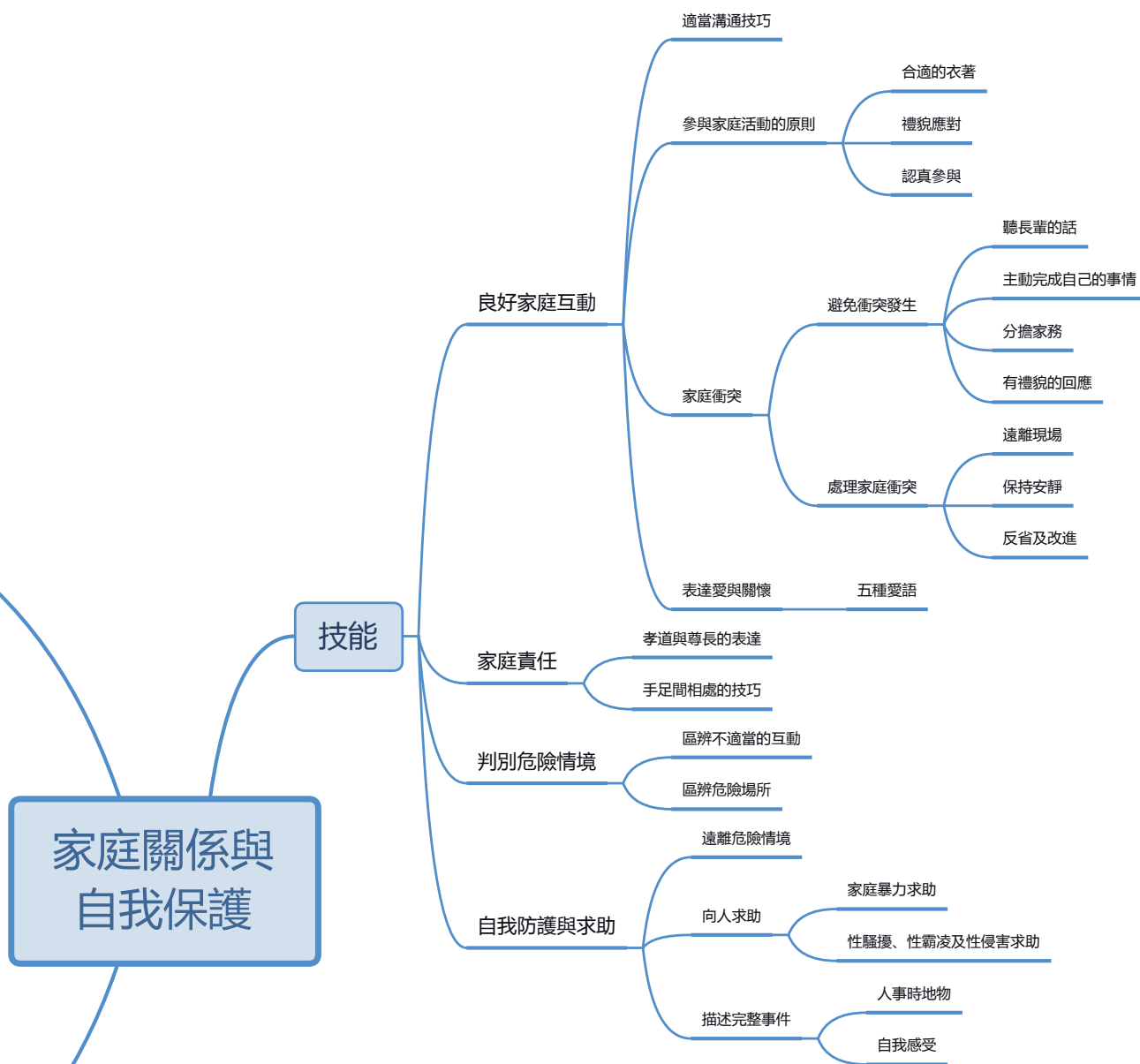


圖 4-9 家庭關係與自我保護心智圖





(五) 家庭關係與 自我保護



(五) 家庭關係與自我保護：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
家庭生活	家庭關係與自我保護	初階	我的家庭充滿愛	易君常、魏秀芬	p.282
			家庭活動的參與	張瓊文、王琇琪	p.284
			做自己身體的主人 *	張瓊文、魏秀芬	p.286
		進階	甜蜜的家庭	張瓊文、王琇琪	p.288
			家事分工我最行	張瓊文	p.290
			欣賞自己的特質	張瓊文	p.292
			我真的喜歡你 怎麼辦？	張瓊文、王琇琪	p.294
			認識性騷擾	張瓊文、王琇琪	p.296
			向家暴說「不」	王琇琪、魏秀芬	p.298

家庭關係與自我保護：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
家庭關係與自我保護	做自己身體的主人 *	張瓊文	p.300



教學單元：我的家庭充滿愛

學習表現	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 4-sP-1 認識自己並接受自己的特質。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。
學習內容	特生 1-sP-1 家庭成員的互動和家庭倫理。 特生 1-sP-2 家庭生活的參與技能。 特生 1-sA-1 家庭成員間適當的互動方式。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。
學習目標	察覺並區辨自己的身心變化，並表現尊重與自重適當的家人互動關係。
學習活動 (參考)	1. 引導學生說出家人關係與家人互動方式，教師說明家庭關係與家人互動的意義：以各類影片及舉例，覺察家人相互尊重的重要。 2. 藉由繪本及新聞時事引起動機，引導學生覺察自己與家人的情緒與變化，區辨正向表達愛與關懷的意義。 3. 利用圖卡進行配對，指認情緒圖卡，幫助學生區辨家人有這樣的情緒之因應方式。 4. 藉由繪本、四格漫畫及相關影片，探討家庭生活參與的故事中，同學行動是否正確，個人也能反省做出正確行為，提升表現自我決策的行為與態度。 5. 提示討論平日與家人的常見家庭活動方式，利用了社區哪些資源？討論是否有不恰當的互動形式，如有則討論可以如何改變的方法。 6. 提示每一位家庭成員對應盡的家庭責任的互動方式，包括有：養成良好生活習慣、分擔家務工作、友愛兄弟姊妹、主動關心家人、對家人有禮貌、和家人合作與分享、協助照顧病弱的家人及珍惜家庭資源等。 7. 學生能區辨隱私的場所和行為，維護自己和家人的隱私權，提醒不擅自進入他人的房間，學習保護自己並尊重他人的身體自主權。 8. 師生討論並提供資訊中之良好的人際互動情形，透過新聞時事，區辨是否為正向愛的語言，行為又是否恰當，老師協助統整幫助學生分析、學習和調整自我的行為。 9. 引導如何表達五種愛的語言（肯定讚美的言詞、精心時刻、貼心禮物、服務的行動、肢體接觸），以影片及簡報介紹，提供學生自我覺察的機會，發現自己常用與喜歡的愛的語言為何？又應如何調整及向家人表達自己的感受。 10. 提示不同家庭文化所表達的愛與關懷之異同處，引導學生覺察善意溝通與表達的重要與技巧，並判斷自己是否能達成尊重與自重適當的家人互動關係。 ※ 注意事項 1. 學生應有辨識情緒的先備能力，初步解決生活的問題不足者，需要先進行教學。 2. 可搭配語文、社會、綜合活動領域及網路資源進行教學。 3. 可依個別學生家庭狀況，進一步說明或個別教導。 4. 視學生程度，可以帶入家人衝突或相關道歉技巧。
學習評量 (參考)	1. 透過圖卡表達與指認自己的身心情緒狀況。 2. 依情境演練，描述如何維護及尊重與家人間的互動狀況。 3. 認識家庭中愛與關懷的五種語言，並表達自己最希望獲得的愛之語。 4. 區辨不同文化情境與家庭表達關懷的方式異同。 5. 描述及演練遇到自己或家人情緒不好的解決策略。

教學單元：我的家庭充滿愛

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度／結果
1. 利用適當詞彙或肢體動作表達自己情緒。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 描述他人情緒變化。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 區辨良好的家庭互動方式。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 描述出五種愛之語。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 表達自己最喜愛的一種愛之語。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 尊重不同文化下的家庭會有不同關心方式。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 演練當家人情緒不佳時的解決方法。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

Shannon, D. (2013)。小毛惹麻煩(黃鈺惠譯)。維京。(原著出版於 2003 年)

Berenstain, S., & Berenstain, J. (2010)。和父母相處(張德啟譯)。新疆青少年出版社(原著出版於 1992 年)

Zolotow, C., & Lobel, A. (2002)。好一個吵架天(劉清彥譯)。上誼。(原著出版於 1982 年)



教學單元：家庭活動的參與

學習表現	特生 2-sA-5 從事安全的個人和家庭休閒活動。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。
學習內容	特生 1-sP-2 家庭生活的參與技能。 特生 1-sA-1 家庭成員間適當的互動方式。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	瞭解參與家庭活動的重要性，在家庭活動中表現適當的言行舉止。
學習活動 (參考)	1. 引導學生思考與家人共同參與的休閒活動，以及進行學生家庭休閒與家庭資源運用連結之教育，協助學生透過家庭休閒活動達到身心放鬆，紓解壓力的目的，並促進家人彼此間的情感，與良好的互動關係，營造和諧的家庭氣氛。 2. 提示家庭活動即「與家人共同參與的活動」，並請學生舉例分享曾經參與的家庭活動如：慶生會、過年、家族旅遊等。 3. 藉由繪本、影片或電影分享影片中，討論有關各項家庭活動及參與者的心情。 4. 學生描述參加過的家庭活動名稱、參與者、內容及參與活動後的心情感想。 5. 藉由學生的分享，引導學生瞭解家庭活動的意義為「與家人互動」和「增加家人間情感」。教師舉例一個節日如：過年，讓同學分享自己的經驗，參加時應注意的事項。 6. 師生討論參與家庭活動可建立和諧的家庭氛圍，讓孩子能夠在溫暖、愉快的環境中成長，其好處參考如下： (1) 增進親子及家人關係的親近感。 (2) 家人互動中學習彼此關心。 (3) 從活動中學會懂禮貌，守規矩。 (4) 留下一個美好的回憶。 (5) 提升對家庭的安全感與歸屬感。 7. 搭配家庭活動相關影片，讓學生觀察影片中有那些行為是合宜或不恰當的，並引導學生思考正確地相處互動模式可以如何改進。 8. 統整參與家庭活動時，為提升家人的和諧互動，應注意的三項原則，「合適的衣著」、「禮貌應對」、「認真參與」。舉例各種不同的情境，學生討論內容如下： (1) 合適的衣著：乾淨整齊的衣著及選擇符合情境的衣物等。 (2) 禮貌應對：見到長輩要禮貌問好及說出合適的祝賀語等。 (3) 認真參與：配合參與家人活動及協助家務分工等。 9. 情境演練：舉各種家庭活動為例，讓學生找出其中情境適合宜或不當之處，並說明與演練可以改進或解決的方式。 10. 籌劃家庭活動以「慶生會」為例，小組討論時間、地點、參與人員、穿著服裝及準備賀卡或小禮物等相關事宜。 ※ 注意事項 1. 可搭配社會、綜合活動領域、生活管理科目個人衛生單元課程進行教學。 2. 搭配家庭聚會及節慶活動教學，如母親節、父親節、中秋節及過年等。 3. 可先向家長調查學生平時在家參與家庭活動的情況。 4. 多提供不同類型的家庭活動，讓學生練習如何利用原則規劃與解決問題。 5. 依學生的家庭背景與能力，可介紹一些不同文化風俗的家庭活動。

學習評量 (參考)	1. 透過家長檢核表檢核學生是否參與家庭活動。 2. 學生檢核自己參與家庭活動的經驗。 3. 提供情境讓學生演練參與家庭活動時的適當行為。
--------------	---

教學單元：家庭活動的參與

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 分享自己家中的家庭活動及參與的感想，可透過口頭、繪畫、照片等方式呈現。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 區辨參與家庭活動時應注意的三項原則－「合適的衣著」、「禮貌應對」、「認真參與」。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 配合家庭活動選擇合適、乾淨、符合情境的衣著。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 在家庭活動中有禮貌地應答。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 能主動參與家務分工。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

- 王早早、李劍、沈冰（2015）。童年印象・傳統節日：春節。維京。
- 王早早、劉婷（2015）。童年印象・傳統節日：中秋節。維京。
- 王早早、寇嵐（2015）。童年印象・傳統節日：端午節。維京。



教學單元：做自己身體的主人

學習表現	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 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。 特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。
學習內容	特生 1-sP-4 身體隱私與界限的認識與保護。 特生 1-sP-5 身體自主權的維護與尊重。 特生 1-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。 特生 1-sA-5 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。
學習目標	認識身體的隱私與界限，接受自己的性別氣質，學習保護自己表達感受，拒絕不舒服的觸碰，並尊重自己與他人的身體自主權。
學習活動 (參考)	1. 引導平時和同學的相處模式，並列舉同學常見的互動行為，進一步提問有沒有發生過與身體有關的不愉快經驗？讓學生表達互動的適當性或是不喜歡的程度。 2. 利用上述行為的舉例，說明身體界限：每個人都有自己的身體界限，能夠接受別人碰觸的限度會因對象、時間、年齡等不同而有所改變。 3. 提示身體自主權意義：說明身體各部位（頭、肩膀、手等）都是自己的，每個人要為自己身體作決定，沒人可以幫你決定，重視並表達自己的感受。 4. 提示維護及尊重身體自主權的方式：表達自己感受，拒絕不舒服的觸碰包含肢體、語言及行動。跟他人有接觸時需要尋求對方意願，才能進行下一步的互動，若對方對自己碰觸感到不舒服時，須立即停止行為並道歉，以尊重他人身體自主權。 5. 提示身體隱私處的保護方式：認識隱私部位，利用圖卡進行配對，指認身體的胸部、臀部、生殖器是絕對不能讓他人觸碰，包含家人。 6. 說明與身體接觸特殊的情況：如看醫生（聽診器可能會觸碰到身體）、女生買內衣調整時或身體受傷需要家人協助洗澡。 7. 提供人與人的不同的互動方式，讓學生區辨哪些可能侵犯身體自主權。 (1) 合宜的互動方式：和同學分享食物、揮手問候，並道早、用手輕拍肩膀安慰同學、比賽獲勝互相擊掌、拍照時詢問同學是否可以一起搭肩拍照。 (2) 不當的互動方式：摸頭或聞頭髮的味道、衝去擁抱對方、用手拉對方的衣服。 8. 討論活動：透過繪本、漫畫及相關影片進行學習活動，引導同學選擇、判斷決定處理問題的方式，是否做到自我保護及尊重自己與他人的身體自主權。 9. 提示性騷擾的類型，並提供明確的行為讓學生有依據可以判斷。列舉生活常見的情境，如：故意拉同學的肩帶，讓學生覺察情境中的行為，是否已經構成性騷擾。 10. 教導自我保護與求助管道，強調生活中的危險情境任何時間、地點都可能發生性騷擾或性侵害，提供學生可能面臨的危險地點或加害者，學生能覺察並避免危險情境，學生透過角色扮演練習求助方式，習得相關策略如遇到性騷擾或性侵害的自我保護與求助等，以預防遭受性危害。 ※ 注意事項 1. 可搭配健康與體育、綜合活動、社會領域和社會技巧科目進行教學。 2. 蒐集平常學生互動情形，舉例平日互動情形時可化名，避免揭露學生姓名。 3. 建立基本社會能力規範，遵守法律對於性關係的社會規範。 4. 可以視家庭狀況，與家長共同配合教學。
學習評量 (參考)	1. 學生能表達與指認身體的隱私處；低組可從圖片指認及身體比對，高組則表達自己的身體界線及保護方式。 2. 情境演練：能與人保持適當互動距離，以維護及尊重自己與他人的身體自主權。 3. 與家人共同觀察學生在跨情境中皆能用合適的方式與他人互動。 4. 與同儕互動時，能表達自我需求、感覺及想法，判斷互動行為是否適當。

教學單元：做自己身體的主人

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 指認出身體的隱私處。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 提供情境，區辨合適的互動方式。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 平時能表現出尊重他人身體自主權，如保持距離、適當的打招呼等。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 在情境演練中，能明確拒絕不適當的身體觸碰。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 在情境演練中，能明確表達自己的感受。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 區辨何謂尊重身體自主權的情境。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

魏秀芬（主編）（2017）。新北市集中式特殊教育班性別平等教育教材手冊。新北市政府教育局。

衛生福利部國民健康署（無日期）。健康九九—青少年好漾館。衛生福利部國民健康署。

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/256>



教學單元：甜蜜的家庭

學習表現	特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。 特生 4-sA-5 省思先前做決定的結果，必要時加以調整
學習內容	特生 1-sP-1 家庭成員的互動和家庭倫理。 特生 1-sP-2 家庭生活的參與技能。 特生 1-sA-1 家庭成員間適當的互動方式。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	區辨家庭成員的情緒與行為，學習主動表達關心的語言和行動，並表現合適的互動方式及衝突處理的技巧。
學習活動 (參考)	1. 說明自己在家中的時間遠多於在學校，因此家庭對每個人而言都很重要。進一步引導學生分享自己和家人的相處與互動。 2. 利用家庭互動有關的影片及新聞時事引起動機，討論影片中不同的互動方式帶來的結果為何。 3. 歸納哪些屬於正向的互動：如關心、誠實、表達愛、分擔家務等；哪些屬於負向的互動：如拒絕配合與溝通、發脾氣、動手打人、說謊等。 4. 師生討論對甜蜜家庭的省思，讓學生懂得愛家，知道家庭是幸福生活的地方，珍惜家人和睦相處，學習表達關心的語言和行動。 5. 總結：正向的互動會讓家人感情變得親密，負向的互動則會造成彼此間的傷害與不信任。 6. 提示正向的互動技巧—表達愛與關心：生病時照顧家人、認真傾聽家人說話、五種愛的語言（肯定讚美的言詞、精心時刻、貼心禮物、服務的行動、肢體接觸），請學生依情境演練可以怎麼做，問學生是否曾和家人發生衝突，並說明原因及衝突後的心情。 7. 統整學生答案，討論家庭衝突事件會帶來不好的結果，心情也會受到影響。 8. 師生共讀繪本《阿吉大鬧廚房》進行討論，請學生覺察繪本中出現那些衝突、可能的原因為何，並提出相關問題的解決策略。 9. 提示衝突當下的情緒管理： (1) 冷靜、緩和情緒。 (2) 表達自己的想法或離開現場。 10. 延續繪本，請學生演練發生衝突時該如何管理自己的情緒。 11. 師生討論除了情緒管理外，平時該如何預防衝突的發生，例：多應用正向互動技巧、自我反省不要一味責怪他人、接受他人的意見及勇於認錯等。 ※ 注意事項 1. 可搭配語文、綜合活動領域及社會技巧科目進行教學。 2. 可依個別學生家庭狀況進一步說明或個別教導。 3. 視學生程度，決定是否教導五種愛的語言。 4. 可搭配節日，如母親節、父親節、生日等，表達對家人的關心與愛。
學習評量 (參考)	1. 區辨正向與負向的家庭互動方式。 2. 依情境演練選用正向的互動技巧，表達愛與關心。 3. 依情境討論衝突發生時的情緒管理技巧。

教學單元：甜蜜的家庭

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 區辨適當及不適當的互動方式。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 演練及描述如何表達愛與關心。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 學生自我檢核在家中的良好互動，如主動分擔家務、關心家人、參與家庭活動等。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 列舉能讓自己情緒緩和的方法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 演練家庭衝突發生時的處理方法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

Baumann, K. (1995)。阿吉大鬧廚房（陳木誠譯）。台英。（原著出版於 1977 年）



教學單元：家事分工我最行

學習表現	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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。 特生 4-sA-10 願意持續付出時間與心力，充分發揮優勢。
學習內容	特生 F-sP-2 清潔用品的認識與使用。 特生 I-sP-2 家庭生活的參與技能。 特生 I-sP-3 家庭成員的角色。 特生 I-sA-2 家庭成員的責任。 特生 L-sA-2 目標得執行與檢核。 特生 M-sA-2 自我效能
學習目標	評估自身能力及興趣，負起家事工作的責任，維持家中的環境整潔。
學習活動 (參考)	1. 詢問學生要如何維持班級環境整潔，引導學生了解每個人都要打掃，盡自己的心力共同合作才能維持班級環境，在家中也一樣，需要家人共同分擔家事。 2. 提示常見的家事及所需具備能力：掃地、拖地、洗衣服、摺衣服、洗碗、煮飯、擦桌子、倒垃圾等。 3. 學生分享自家家事的分工情形，教師給予學習單，請學生依照對應家事貼上負責的家人。 4. 以學習單，統計家中哪位成員負責家事最多。詢問學生此結果的原因，提示學生討論家事是誰的責任。教師說明家事是大家的，能夠分工是很重要的，透過從家事的分工學習分享、合作、關心等。 5. 透過欣賞繪本《朱家的故事》，討論出做家事應該是全家人的責任，家事分工能讓家庭生活更輕鬆愉快。 6. 詢問學生對做家务的概念，每一位家人都應該負責維護家裡環境的整潔，引導出不是只有依照性別分工，還有為家庭盡一份責任的態度，帶領學生討論出更好的家事分工的方法：興趣特質、能力及時間安排。 7. 提示興趣與能力關係，學生敘述自己喜歡和會做哪些家事。 8. 學生依照自己的能力，決定自己可以幫忙做什麼家事，進行心得分享及調整。 9. 瞭解家庭的特質與每個人的義務與責任。教師提供簡易家事檢核表，學生回家願意主動請領任務協助做家务，檢核表內容如：餐前擦桌子、準備餐具、幫家人盛飯、餐後收拾碗筷、洗碗、收晾衣物等。 10. 將學生討論分享結果貼於聯絡簿，請家長參考檢核表執行家事分工，定期收集家長意見，並帶回學校討論檢核結果。 ※ 注意事項 1. 可事先與家長溝通，讓學生能瞭解到家事分工的方式，具體落實在家實作。 2. 可搭配綜合活動領域，察覺家庭生活與家人關係，進行家事分工課程教學。 3. 可結合生活管理和職業教育科目的環境清潔實作課程，進行工作分析步驟化教學，並學習分工合作的方式。 4. 上課前，請學生先觀察家事分配情形，教師製作工作內容表格貼在聯絡簿，請家長協助填寫檢核表。
學習評量 (參考)	1. 描述家中常見的家事，並說明家事重要性。 2. 依據自身特質，選擇適合自己的家事工作。 3. 區辨不同家事工作所需的能力及體力。 4. 安排自己每日的家事工作時間，並自我檢核。

教學單元：家事分工我最行

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列出家中常見家事。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 列出不同家事工作所需要的能力及體力。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 依照不同的家事類型，選擇適合自己的家事工作。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 自行安排家事項目及時間。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 每日進行工作自我檢核。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

Browne, A. (2010)。朱家故事（漢聲雜誌譯）。漢聲。（原著出版於 1990 年）



教學單元：欣賞自己的特質

學習表現	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 4-sP-1 認識自己並接受自己的特質。 特生 4-sP-3 能自行設定目標。 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 I-sA-3 性別多樣性的認識與尊重。 特生 L-sP-1 自我目標的設定。 特生 M-sP-2 自我覺察。
學習目標	從生活覺察自己的性別氣質，接受自己的特質並尊重他人的特質，學習規劃未來職業或生涯發展方向。
學習活動 (參考)	1. 教導應尊重他人喜好，並接受自己的性別氣質，藉由提供各項物品（車子玩具、洋娃娃、書），讓學生去分類哪些屬於女生、哪些屬於男生、哪些都可以。 2. 提示每個人有不同的喜好，沒有什麼是絕對的，男生也可以喜歡娃娃，女生也可以喜歡車子。當班級中有少數讓人覺得「怪」或「不習慣」的性別氣質的學生時，正好是構成性別刻板印象與重建多元性別角色，以澄清對性別的偏見與迷思。 3. 觀看影片：主角吳季剛先生，藉由影片討論，引導出每個人興趣及喜歡的東西不同，並沒有什麼不行，根據喜歡的東西努力研究或學習，可能會有很好的成果。 4. 透過各項物品分類活動再做一次，教師觀察同學如何選擇自己喜好的分類方式。 5. 學生分享平時喜歡看的影片，卡通人物、常玩的物品，教師引導學生學習尊重與欣賞每個人所喜好的不同。 6. 提供各項職業名稱及工作內容，請同學列舉常見的職業分類，並記錄自己有興趣和喜好的職業項目，並從不同職業工作內容中會發現哪些工作女生多，哪些工作男生多，也有許職業男女生都一樣多。 7. 欣賞各行各業有男性，也有女性的照片，讓學生認識其實職業是不分性別的。 8. 觀看影片：男性護理師。藉由影片討論，引導出職業與性別無關，而是跟興趣、能力有更密切的關係。 9. 小組討論與分享，學生表達自己喜歡的興趣和喜歡的職業，同學聆聽分享後，師生能交互給予回饋或鼓勵。。 10. 師生討論選擇職業或是喜歡的東西，每個人都是不一樣的，這不一定與性別有關係，學習尊重他人、鼓勵自己、多練習表達肯定與鼓勵他人的方式，也要學會欣賞自己優點。 ※ 注意事項 1. 可搭配社會、綜合活動領域及職業教育科目進行教學。 2. 影片觀賞僅供參考，教師可根據學生能力，可自行選擇適合共同觀賞影片。 3. 強調學生學習尊重他人，依學生的興趣與能力展現實力，不應受到歧視，可延伸到職場性霸凌。
學習評量 (參考)	1. 依據自身特質與能力，選擇合適自己的職業。 2. 在小組討論與分享時，能表現尊重及欣賞他人的性別氣質。 3. 能列舉職業選擇時須考量的因素：能力、興趣，但與性別無關。 4. 願意表達自己對個人生涯規劃的想法，並接受他人不同的意見。

教學單元：欣賞自己的特質

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 描述每個人喜歡的東西沒有性別之分。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 依興趣及能力選擇合適的職業。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 接受自己的性別氣質。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 尊重他人的性別氣質。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 尊重每個人的喜好，並練習讚美。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 能表達對自己未來生涯規劃的想法	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

Zolotow, C. (1998)。威廉的洋娃娃（楊清芬譯）。遠流。（原著出版於 1972 年）



教學單元：我真的喜歡你 怎麼辦？

學習表現	特生 1-sP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。 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 4-sA-2 能為自己做的決定負責。
學習內容	特生 I-sA-3 性別多樣性的認識與尊重。 特生 I-sA-4 親密關係建立、發展、結束過程中的風險與自我保護。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。 特生 L-sP-5 自我負責。
學習目標	能區辨不同程度的情感，尊重他人對情感的樣貌，進一步瞭解從朋友到情侶的發展階段及風險，做到自我情緒管理及自我保護。
學習活動 (參考)	1. 提示青春期學生對異性充滿好奇的心情，說明「愛」大致分成三種不同的類別：友情、愛情、親情，依據上述三類進行舉例，並與學生討論愛情與友情的差別。 2. 學生分享自己喜愛的人有誰，想想看並表達會如何和喜愛的人相處，舉例讓學生判斷不同情境下，屬於哪一種關係，其互動的方式是否合宜。 3. 引導學生討論表達喜歡的方式，教師總結好的表達方式：關心（不舒服時問候）、分享（分享零食、玩具）、讚美（稱讚好的表現）。不好的方式：過度肢體接觸、完全依賴對方的決定，電話或網路騷擾。 4. 表達喜歡不只是口頭的告知，還有眼神的接觸、展現笑容、給予讚美欣賞等，這些都是「表達喜歡」的方式，當對方願意接納時，一切將變得自然而喜悅。反之，被「拒絕」時則令人難以接受，從對方的表情、言行舉止及說話態度，可以感受到自己是「被討厭」或「被排斥」的訊息。 5. 提示表達喜歡後，卻被拒絕時，從對方的反應和行為可以感受到是否被接納，可以回應，例：回應對方「謝謝，我知道了」，並離開，讓學生演練被拒絕的情境。 6. 討論被拒絕後可能的心情及反應，提供學生調適心情的方法：跟師長討論、跟朋友聊聊、從事休閒活動轉移注意力等。 7. 學生分享願意把自己喜歡的人告訴誰，說明告訴信任的家人、朋友、師長的重要性，當遇到情感上的問題時，可以尋求協助、討論。 8. 透過新聞時事說明恐怖情人，類化到同學平常的互動行為，判斷哪些屬於良好互動，哪些像是恐怖情人的行為及兩種互動方式帶來的結果。 9. 說明每個人喜歡的對象不一樣，但必須尊重他人情感樣貌，我們應以不妨礙他人的生活為原則，用健康心態及合適的行為面對他人的拒絕。 10. 總結：「愛」分成友情、愛情、親情。能尊重他人情感樣貌，每個人喜歡的對象可能不同，我們不應妨礙他人的生活為原則，並以健康心態及合適的行為面對，並接受他人的拒絕。 ※ 注意事項 1. 各種情感的判別有一定的難度，需要透過大量的例子與反覆的討論協助學生釐清概念，確認學生是否真的瞭解。 2. 針對愛情的討論，可以參考愛情三因論進行說明。 3. 若學生已在男女朋友交往中，可以視情況教導孩子如何經營健康親密關係、互相尊重、保護自己及好好分手等議題。 4. 可配合綜合活動、健康與體育領域和社會技巧科目進行教學。

學習評量 (參考)	1. 區辨出親情、友情、愛情，並選擇適當的互動模式。 2. 能選擇合適的方法表達對他人的喜愛程度，並判斷是否影響他人。 3. 應用合適的方法面對他人的拒絕，並列舉調適自己心情的方式。
--------------	---

教學單元：我真的喜歡你 怎麼辦？

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 區辨友情、愛情及親情。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 尊重他人的情感樣貌。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 演練合適的情感表達方式。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 演練以適當方式面對他人的拒絕。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 描述尋求情感合宜支持的方法。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

參考資料：

魏秀芬（主編）（2017）。新北市集中式特殊教育班性別平等教育教材手冊。新北市政府教育局。
 衛生福利部國民健康署（無日期）。健康久久—青春好漾館。衛生福利部國民健康署。
<https://health99.hpa.gov.tw/theme/256>



教學單元：認識性騷擾

學習表現	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-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 4-sA-5 省思先前做決定的結果，必要時加以調整。
學習內容	特生 1-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。 特生 1-sA-5 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。
學習目標	保護並尊重自己與他人的身體自主權，並表現適當的保護與求助方式。
學習活動 (參考)	- 提示每個人都是自己身體的主人，他人不能隨意觸碰我，我也不可以任意觸碰別人，只要是令人感到不舒服的行為就有可能是性騷擾。 - 影片討論：觀看性騷擾相關的新聞影片，分析影片事件人物、事件處理及後果。 - 說明性騷擾定義：與性或性別有關，且讓人感到不舒服的言論或行為。每個人都擁有自己的身體自主權，性騷擾就是不尊重他人。 - 言語：娘娘腔、男人婆、取笑身材。 - 肢體：碰觸身體、掀裙子、脫褲子、手伸進褲子。 - 視覺：展示裸露色情圖片或有貶抑任一性別的海報、傳單。 - 不受歡迎的性要求：要求對方同意性服務作為交換利益的條件。 - 例外：醫生觸診。 - 情境或影片區辨性騷擾：與性相關、讓人感到不舒服、非例外情形。(以下參考) - 小明喜歡小美，所以看到小美就去抱他，小美很不喜歡就哭了。 - 小花罵同學笨蛋，同學很生氣。 - 感冒看醫生時，醫生使用聽診器碰觸胸口，我覺得很不舒服。 - 提示性騷擾的後果與代價：學校記過、法律上的責任(坐牢、罰錢)、被同學討厭。 - 觀看影片【有色狼！一公共場所性騷擾】，分析裡面事件的行為與後果。 - 舉例平日與家人、朋友、常見的陌生人(如：司機、警衛、鄰居、早餐店阿姨或叔叔)互動情形，判斷是否有不恰當的互動關係。 - 師生共同討論一些生活中可能成為性騷擾加害者的對象(如：鄰居、親人、同學)，及常見的危險場所(如：廁所、人少的地方、別人家裡)。 - 提示自我保護與求助管道：大聲喝止／求救、遠離現場／去安全的場所(如：學校、家、警察局、附近商店)、告訴熟悉的人(家人、師長、朋友)，師生一起討論。 - 探討並演練不同情境中的應變方式，影片討論：【學生危安事件「性騷擾」篇】。 ※ 注意事項 - 可搭配健康與體育、綜合活動、社會領域或社會技巧科目進行教學。 - 蒐集平常學生互動情形，舉例時避免說出當事人的姓名。 - 依學生能力進行調整，增加不同的應變方式。
學習評量 (參考)	- 區辨性騷擾情境。 - 區辨常見的危險場所。 - 提供模擬情境，讓學生演練自我保護與尋求協助。

教學單元：認識性騷擾

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 辨識與他人合適的互動。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 區辨各情境是否構成性騷擾。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 區辨常見的危險場所。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 說出保護自己的三步驟。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 正確做出保護自己的行為。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

洪千玉導演微電影頻道（2016年11月28日）。學生危安事件「性騷擾」篇（臺北市教育局、臺北市立育成高中）。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=Uj1CO1d4pg4>



教學單元：向家暴說「不」

學習表現	特生 2-sP-15 認識家庭暴力、性騷擾、性侵害、性霸凌等行為，並能自我保護及求助。 特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。 特生 4-sA-7 參與和自身權益相關的活動，並表達意見。
學習內容	特生 I-sP-7 家庭暴力的認識。 特生 I-sA-1 家庭成員間適當的互動方式。 特生 I-sA-6 家庭暴力的自我保護與求助。 特生 M-sA-1 自我倡導的實踐。
學習目標	認識家庭暴力，學習如何預防家暴的發生以及自我保護與求助的方法。
學習活動 (參考)	- 說明家人間的互動有很多不同的形式，並列出各種互動方式引導學生分析哪些屬於正向行為，哪些是負向行為，並針對負向行為進行頻率及嚴重性的判斷。 - 引導學生了解家人間正向互動的重要性，說明家人間遇到衝突時，若使用負向互動方式，甚至使用暴力，都會構成家暴的錯誤行為，會危害家人間情感與安全。 - 透過家暴的新聞實例（圖片），帶著學生去分析事件中的人物關係、行為，區辨是否為家暴事件。 - 透過舉例，提示學生辨識哪些情境是家暴行為： - 對象：家庭成員之間，如：父母、祖父母、手足、叔叔、阿姨等。 - 身體上的侵害：毆打、踢、推、揪頭髮、使用器械攻擊等。 - 精神上的侵害：言詞攻擊、心理或情緒虐待、性騷擾、經濟控制。 - 提示學生發現或遭遇家暴時，可以採取的行動： - 保持鎮定：不要說刺激對方的話，也不要回手，以免火上加油。 - 保護自己：尤其是頭、臉、頸、胸、腹等重要身體部位。 - 閃避離開：離開現場，到親戚、鄰居、朋友家或到相關的安置機構。 - 大聲呼救：請家人、鄰居幫忙。向警察報案，速打 110 報案，保留證物，如驗傷單、被破壞的衣物凶器等。如有保護令，應提示警察執行或逮捕加害人。 - 引導學生陪伴與理解被害人的處境： - 幫助被害人感到被瞭解及同理，不評斷被害人，尊重被害人的選擇和決定。 - 陪伴被害人一起思考、決定及行動，幫助被害人擁有更自信、自由、自主的生活。 - 教導發現家庭暴力應進行校園通報為被害人發聲及倡權。 - 被害人在親密關係中，不僅喪失人身安全和免於恐懼的權利，還有自由權及自主權，連結相關資源，協助被害人找回應有的保護與權益。 - 擬定家庭生活安全計畫向學生說明，不幸遇到家暴時，大多是自己無法獨立解決問題的，亟需要向他人求助，並進一步引導學生找出自己的求助對象與管道。 ※ 注意事項 - 可依學生狀況決定是否要教導學生撥打 110 或是 113 求助。 - 預防家暴發生可搭配良好的家庭互動，讓日常生活有規律及準時上學、上班。 - 覺察他人情緒為此單元的先備能力，可結合社會技巧科目，當發現家人已經情緒不佳時，就不要再激怒家人，避免家暴事件的發生。
學習評量 (參考)	- 判斷各種情境舉例是否為家庭暴力事件。 - 描述家暴發生時應該要如何自我保護，以及能向哪些人求助。

教學單元：向家暴說『不』

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 區辨家庭正負向的互動方式。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 區辨各情境是否為家庭暴力。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 說明家暴發生時，當下可以採取哪些行動。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 說明家暴發生時，應如何保護自己。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 說明家庭暴力發生時，自己可求助的對象。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

家庭暴力防治網

<http://www.tapdv.tw/>

新北市政府警察局

<https://www.traffic.police.ntpc.gov.tw/cp-922-1775-27.html>



做自己身體的主人教學活動示例

設計者	張瓊文	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域－生活管理	教學單元	做自己身體的主人
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	1. 能辨別身體各部位的名稱並瞭解身體自主權。 2. 辨別人與人的關係及互動方式。 3. 從各項情境示例認識性騷擾、性侵害、性霸凌事件。 4. 遇到性騷擾、性侵害、性霸凌等情形時，能做出應變並尋求協助。		
節次安排	1. 認識身體自主權。 2. 辨別人與人的關係與互動方式。 3. 社會新聞及過去經驗的情境判別。 4. 不當侵犯的應變方式與求助管道。		
學習表現	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 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。 特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。		
學習內容	特生 1-sP-4 身體隱私與界限的認識與保護。 特生 1-sP-5 身體自主權的維護與尊重。 特生 1-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。 特生 1-sA-5 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。		
學習目標	辨識性騷擾、性侵害、性霸凌，運用所學保護自己並尊重他人的身體自主權。		
學習活動	一、身體界線 (一) 認識自己的隱私部位。 (二) 瞭解身體自主權的概念。 二、人與人的互動關係 (一) 分辨不同親疏關係。 (二) 認識的適當互動方式。 三、性騷擾、性侵害、性霸凌事件。 (一) 認識性騷擾、性侵害、性霸凌。 (二) 分辨性騷擾之情境。 四、自我保護與求助管道 (一) 覺察可能的加害者及危險環境。 (二) 演練自我保護及求助方法。		
學習評量	1. 表達與指認自己的隱私部位。 2. 依情境演練描述如何維護及尊重自己與他人的身體自主權。 3. 認識身體界線，並與他人維持良好的互動。 4. 區辨是否為性騷擾（性霸凌）情境。 5. 覺察常見危險情境。 6. 描述及演練自我防護與求助的管道。		

301



教學活動	時間	教學資源	評量方式
二、發展活動 2-2 教師進一步提到，怎麼樣才能跟同學有良好的互動，邀請學生分享平日在家中與家人、在學校與朋友的互動經驗。 2-3 利用上述例子，並結合身體自主權的概念，引導學生覺察並區辨與他人的互動是否恰當。 2-4 教師介紹人與人的互動關係同心圓，請學生按照圈圈填入適合的人名或對象，區辨不同親疏關係。 (1) 家人 (2) 朋友 (3) 認識的人：如警衛、鄰居 (4) 陌生人 2-5 教師舉例一些與人互動的行為目錄，讓學生判斷這些行為應該是和與誰互動：擁抱、牽手、揮手等。 2-6 區辨適當與不當的互動情境：教師舉生活情境的故事，讓學生進行判斷。此處強調判斷重點是：重視自己的感受並尊重他人的意願。 (1) 適當的互動情境：和同學分享食物、早上揮手問候，並道早、用手輕拍肩膀安慰同學、比賽獲勝互相擊掌、拍照時詢問同學是否可以一起搭肩拍照。 (2) 不當的互動情境：沒有經過對方同意，摸頭或聞頭髮的味道、比賽贏了衝去擁抱對方、跟同學玩的時候，打他的屁股。 三、綜合活動 2-7 透過學習單區辨各個情境下的互動方式是否適當。 2-8 預告下次課程：性騷擾、性侵害、性霸凌事件。	5 分鐘 10 分鐘 15 分鐘 10 分鐘	簡報、影片、字卡、圖卡、檢核表	口頭回答 紙筆測驗
第三節 性騷擾、性侵害、性霸凌事件 一、引起動機 3-1 複習上節課與人互動的方式，教師進一步說明之前提到令人感到不舒服的觸碰就可能構成性騷擾！而性騷擾是犯罪行為，所以我們每一個人要對自己的行為更加小心。 二、發展活動 3-2 觀看和性騷擾有關的新聞影片，教師定義何謂性騷擾：與性或性別有關的言行舉止，只要讓人感到不舒服，就可稱為性騷擾。 3-3 將性騷擾進行分類，並提供明確的行為讓學生有依據可以判斷。教師舉生活常見的情境，如：故意拉同學的肩帶，讓學生覺察情境中的行為，是否已經構成性騷擾。 (1) 肢體：未經同意的碰觸身體任何部位、親或抱、掀裙子、脫褲子。 (2) 言語：嘲笑他人娘娘腔、男人婆。 (3) 視覺：傳送色情圖片、影片、文字。 3-4 進一步以新聞時事講解性侵害，就是以打罵、恐嚇的方式，用手指、物品或是性器官去侵犯被害人的性器官、肛門，甚至嘴巴。	5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘	簡報、影片、學習單	

教學活動	時間	教學資源	評量方式
3-5 教師利用社會新聞、學校情境進行故事改寫，讓學生練習覺察情境中是否有不合理的要求、對待或行為，並區辨是否構成性騷擾或性侵害（以下舉例以供參考）。 (1) 小明喜歡小美，所以看到小美就去抱他，小美很不喜歡就哭了。 (2) 感冒看醫生時，醫生使用聽診器碰觸胸口，醫生要碰之前有先向我說明，媽媽也在一旁陪著我。 (3) 隔壁的鄰居常常用 FB 傳他沒穿衣服的照片給我看，我覺得有一點奇怪。	15 分鐘		□頭回答 紙筆測驗
三、綜合活動 3-6 教師總結今日課程，並說明今日上課提到的性騷擾、性侵害都是犯法的行為，我們平時要小心自己的他人互動的方式，也要好好保護自己。 3-7 預告下次課程：自我保護與求助管道。	5 分鐘		
第四節 自我保護與求助管道 一、引起動機 4-1 複習上一節課中提到性騷擾、性侵害的事件，詢問學生如果碰到這些情況我們要怎麼辦，今天老師要教大家如何預防遇到這些危險，並學習保護自己的方法。	5 分鐘		
二、發展活動 4-2 覺察生活中的危險情境強調任何時間、地點都有可能發生性騷擾或性侵害，提供學生可能面臨的危險地點或加害者，讓學生能覺察並避免。 (1) 陰暗或人少的地方：廁所、樓梯間、巷子、施工地。 (2) 陌生人或不熟悉的人：店員、警衛、司機等。 4-3 提供學生相關策略以預防遭受性危害。 (1) 不論去哪裡，清楚告訴師長及長輩：包含時間、地點、和誰一起。 (2) 人少的地方可以找朋友、家人或老師陪伴。例：找朋友陪我去保健室、戶外教學時請老師陪同上廁所。 (3) 與朋友見面或出去玩，要約在人多、明亮的地方，像是餐廳、白天的公園。 (4) 有陌生人、不熟悉的人請我跟他一起去一些地方，不能隨便跟著他走。	10 分鐘		
4-4 提供步驟，說明遇到性騷擾或性侵害的自我保護與求助。 (1) 在校：大聲拒絕→離開現場→告訴師長。 (2) 在外面：大聲拒絕→逃離現場（往人多的地方走：超商、賣場）→請人協助或報警。	10 分鐘	簡報、影片	□頭回答 情境演練
4-5 演練自我保護及求助的方式：給予情境，學生角色扮演練習求助方式（以下舉例以供參考）。 (1) 小明喜歡小美，所以看到小美就去抱他，小美很不喜歡，如果你是小美可以怎麼做？ (2) 鄰居爺爺摸了我的大腿和屁股，我覺得很不舒服，但後來給了我零食，還叫我不要告訴爸媽。	15 分鐘		



教學活動	時間	教學資源	評量方式
三、綜合活動 4-6 提問當學生遇到性騷擾或性侵害事件時，要如何保護自己以及向誰求助。 4-7 總結本單元課程：每個人都是自己身體的主人，我們都應該保護自己、維護自己的身體自主權，同時要尊重他人，用適當的方式和人互動，若不幸遇到性騷擾事件，一定要向老師或是家人求助，老師們一定會幫助你的。	5 分鐘		□頭回答 情境演練

教學評量檢核表

評量／檢核表【第1節】

評量／檢核項目	程度
1. 描述或指出自己的身體器官部位。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 指認出自己身體的隱私部位。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 區辨何謂尊重身體自主權的情境 情境：_____。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 表現或說出尊重他人身體自主權的作法，如保持距離、適當的打招呼。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 勇敢拒絕不適當的身體觸碰。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

評量／檢核表【第2節】

評量／檢核項目	程度
1. 區辨與他人不同的親疏關係。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 區辨與朋友合適的互動方式。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 檢視自己和家人的互動，並提出修正方法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 檢視自己和朋友的互動，並提出修正方法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

評量／檢核表【第3節】

評量／檢核項目	程度
1. 能描述造成性騷擾的主要判定：只要讓人感到不舒服，與性或性別有關的言行舉止。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 區辨各情境是否構成性騷擾	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 區辨各情境是否構成性侵害	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 區辨常見的危險場所	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

評量／檢核表【第4節—社區中】

評量／檢核項目	程度
1. 區辨社區中的危險情境。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 能舉出預防遭受性危害的相關策略。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 根據情境，說出求救的方法。 情境：_____。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 正確做出保護自己的行為	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成



三、社區參與：包含行動與交通安全和社區生活，各主題的心智圖如圖 4-10 至圖 4-11。

(一) 行動與交通安全心智圖：有關行動與交通安全的認知、情意、技能分析，詳如圖 4-10。

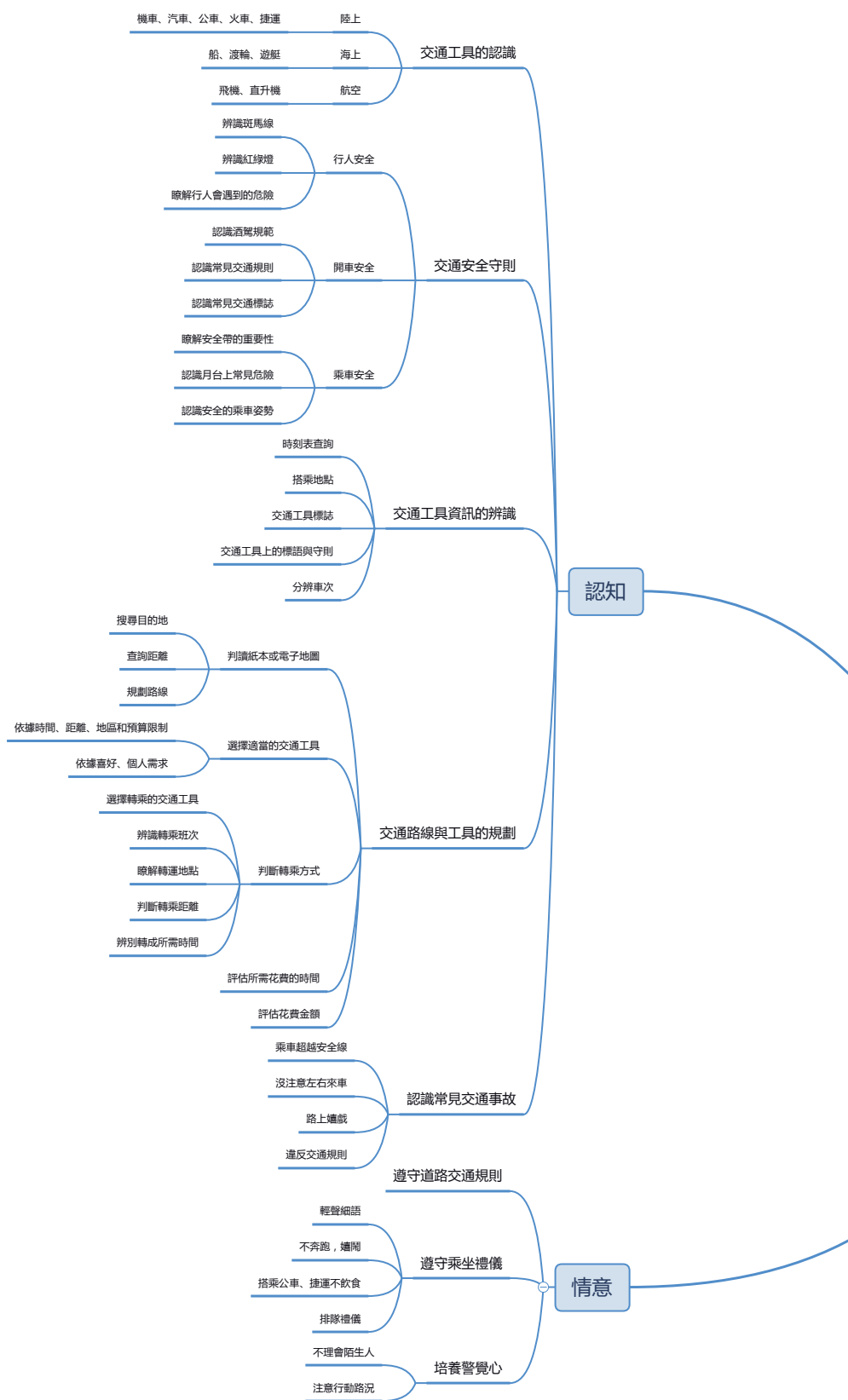
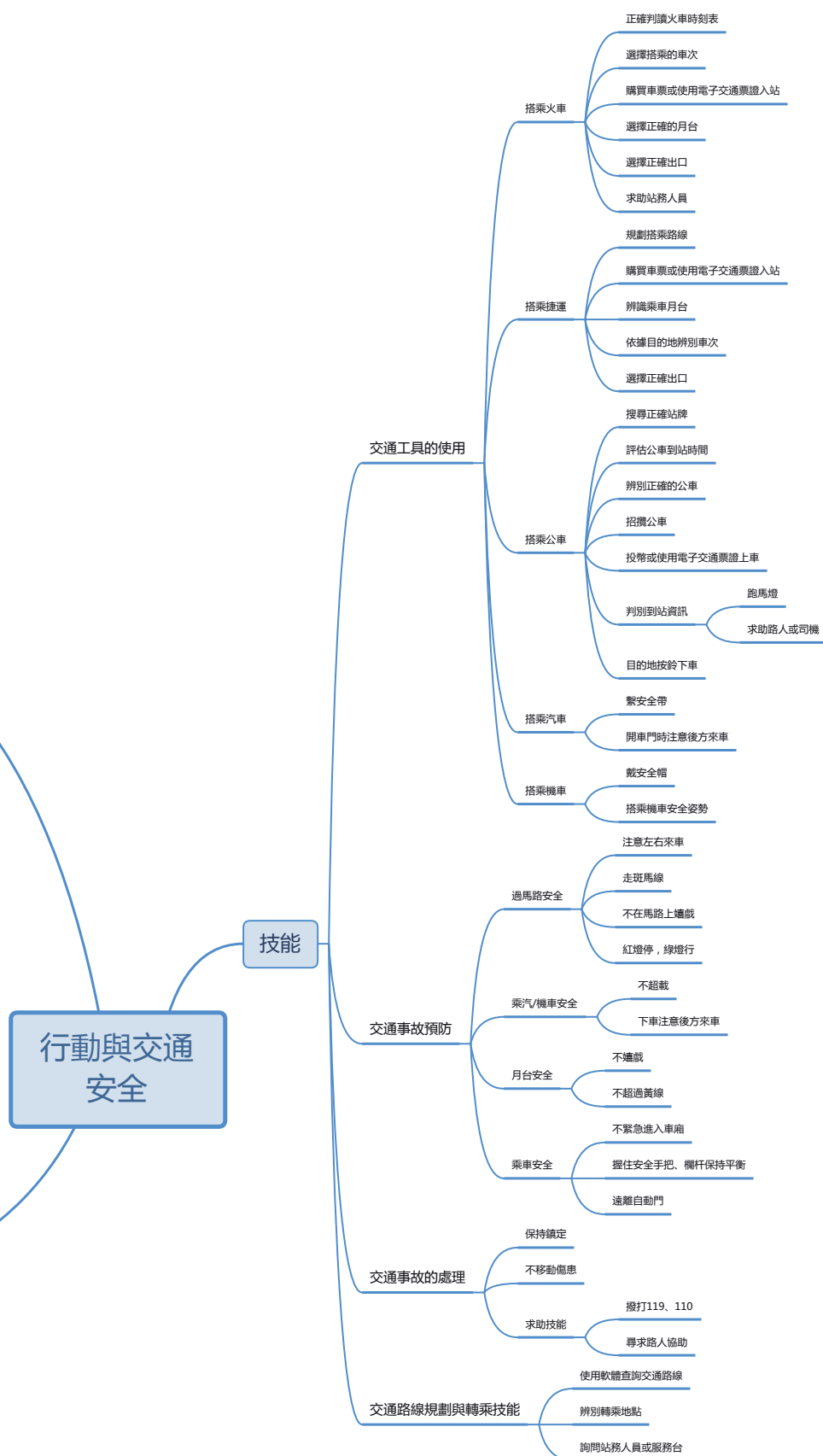


圖 4-10 行動與交通安全心智圖



(一) 行動與交通安全



(一) 行動與交通安全：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
社區參與	行動與交通安全	初階	我要去旅行 *	魏秀芬	p.310
			交通規劃小達人	王姿勻	p.312
			遵守交通安全與求助	魏秀芬	p.314
		進階	搭乘捷運我最行	張靜文	p.316

行動與交通安全：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
行動與交通安全	我要去旅行 *	張靜文	p.318



教學單元：我要去旅行

學習表現	特生 3-sP-1 獨立行動的能力。 特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 J-sP-1 交通工作的認識。 特生 J-sP-3 各類交通工具資訊的辨識與使用。 特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	在日常生活中選擇自己在社區環境中，可以獨立搭乘的交通工具。
學習活動 (參考)	1. 認識陸、海、空交通工具的種類和特色，觀看有關交通工具的各種模型、書籍、圖片或影片，再引導學生進行相關經驗分享。 2. 引導學生討論車站、機場、港口的設備與功能，並說明交通工具與日常生活的關聯性，以及搭飛機和搭船需要注意的特別注意事項 3. 師生討論與說明各類交通工具的使用時機與目的。例如每天一出家門會使用的交通工具，如：機車、計程車、汽車、公車、捷運或火車；便利商店運送貨物商品的交通工具；建築工地蓋房子的交通工具；醫院救護病患的交通工具；房子失火趕來救助的交通工具。討論平時會搭乘的交通工具及各種交通工具的優點和限制。 4. 由圖片中辨識哪些交通工具屬於大眾運輸工具，如公車、捷運、火車等。教師說明搭乘時，需要如何使用錢或悠遊卡。 5. 學生分享在學校及社區環境中最常見的交通工具資源，如：家人出門時使用機車、汽車和公車代步。 6. 提示家中機車或汽車的動力來源（汽油、電、柴油），說明交通工具的排氣量過多會造成空氣污染、地球暖化等環境危機，因此可以多搭乘大眾交通工具。 7. 師生討論應用大眾交通工具的資訊，共同規劃校外教學活動的交通路線，依照時間、距離、地區及活動預算考量進行選擇。 8. 進行校外教學時，認識搭乘交通工具的流程，體會搭乘不同交通工具的注意事項及預先要準備的事，如需要多少錢、時間多久、是否需換車轉乘不同交通工具。 9. 評量學生能判斷每種交通工具的特徵，以及辨別其執行的主要功能，同時考量個人的喜好、時間、預算、距離等，規劃出遊時搭乘交通工具。 10. 提示搭乘大眾交通工具的益處，如節省花費、減少空氣污染，學習自行購票、培養自主行動的能力，搭乘時應注意安全，並遵守的交通規則及乘坐禮儀。 ※ 注意事項 1. 學生與家人出國旅行有經驗者，可分享搭飛機和搭船的注意事項及安全配套。 2. 提醒搭乘大眾交通工具時，要注意個人自身安全及行動安全，並遵守交通安全規則，遇到困難如何尋求協助。 3. 可搭配語文、數學、社會、綜合活動領域教學。
學習評量 (參考)	1. 調查學生住家社區常見的大眾交通工具，並從網路進行交通動線勘查。 2. 搭乘公車技能評估： (1) 參照公車時刻表，依照時間、距離選擇公車路線。 (2) 列舉搭乘公車上學或到親戚家要先準備好事項。 (3) 列舉搭乘公車要遵守的禮儀，如排隊上車，不佔位置、不飲食、不大聲說話。

教學單元：我要去旅行

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列舉三個大眾運輸工具。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 列舉交通工具的排氣對環境的影響。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 配對交通工具的使用時機與目的。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 列舉規劃交通路線時的考量依據。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 外出時能依據目的地選擇合適的交通工具。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 列舉自己可使用的社區大眾運輸資源。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
7. 遵守搭乘大眾交通工具的禮儀。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

中華民國交通部觀光局網站

<https://www.taiwan.net.tw/>

臺灣鐵路網站

<https://www.railway.gov.tw/tra-tip-web/tip>



教學單元：交通規劃小達人

學習表現	特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 4-sP-2 具備日常生活中作決定的能力。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 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。
學習目標	規劃並選擇適宜的外出路線、外出途中遇困難時能尋求協助。
學習活動 (參考)	1. 認識大眾運輸工具，如捷運、公車、火車、高鐵等，並說明有時要到達一個目的地時，需要轉乘不同的大眾運輸工具。 2. 提示大眾交通工具的停靠站，介紹以學校附近的公車與捷運站名，讓同學說出自己住家附近的大眾運輸工具與站名。 3. 以搭乘捷運為例，認識捷運路線、搜尋捷運站名、找尋轉乘站等。教導學生轉乘的概念，教師先選定主要幹線，找到起訖站後，讓學生練習說出或指出搭乘路線該如何安排，並說出兩條以上幹線交會點，才是會有轉乘站的地點。 4. 以搭乘公車為例，說明搭乘公車時應至公車站牌下等待，教導學生認識學校或住家附近的公車站名、公車路線圖，並依目的地選擇可搭乘的公車。 5. 說明兩種以上不同交通工具的轉乘概念，並藉此延伸至可以捷運轉火車或捷運轉高鐵、公車轉捷運再轉火車等等。 6. 教導學生認識並使用 Google map 規劃交通路線與轉乘訊息：點選 Google map → 輸入起點與目的地 → 選取交通符號（大眾運輸） → 判讀訊息（時間、大眾運輸方式） → 路線選擇（時間、轉乘方式與次數）。 7. 透過 Google map 交通路線圖，教導選擇依據時間長短、轉乘次數多寡、大眾運輸便利性、步行時間等等進行評估考量。 8. 提示搭乘大眾交通工具準備事宜：路線規劃後，再依據自己需到達的時間，推算安排出門時間，準備悠遊卡或錢幣搭乘，以及使用清單準備個人必備物品等。 9. 提示若在路途中遇到困難或迷路或無法順利轉乘，應具有詢問與求助的能力，要說明自己的目的地及目前遇到的困難，有禮貌地詢問司機、站務人員、或路人等。 10. 透過活動情境模擬讓學生電腦操作 Google map，進行路線選擇與困難排除等。 11. 提醒搭乘大眾運輸工具時，要注意人身安全，隨時保持小心謹慎的態度，在捷運上、公車上低著頭滑手機，或是戴上耳機玩遊戲或聽音樂，容易忽略了周遭發生的狀況，為了提升自我保護的方法，例如：降低聽音樂的音量，可以聽到周遭的聲音及發生的狀況，使用手機或是玩遊戲時，不時將頭抬起來觀察周遭的情形，隨時注意周遭環境安全，不僅保護自己也保護其他人。 ※ 注意事項 1. 可搭配社會、數學與科技領域進行地點及票價計算，與操作 Google map 教學。 2. 教導搭乘大眾運輸工具的搭乘禮儀與安全注意事項。 3. 透過校外教學或家庭出遊，共同討論交通資訊蒐集及建立轉乘知能與技能。
學習評量 (參考)	1. 練習校外教學的路線與轉乘規劃。 2. 與家人共同列出外出清單並自行整理自己的必備物品。 3. 在模擬情境中練習路線詢問與求助。

教學單元：交通規劃小達人

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 使用 Google map 時，能輸入起點與目的地。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 從 Google map 的路線規劃中，選出時間較短的轉乘方式。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 從 Google map 的路線規劃中，選出轉乘次數較少的交通方式。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 搭乘大眾運輸工具時能正確使用悠遊卡付款。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 搭乘大眾運輸工具時能遵守搭車禮儀。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 分享自己搭乘大眾運輸工具的轉乘經驗。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
7. 外出時能自行準備自己的個人必備物品。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

臺北捷運公司行動版網頁

<https://m.metro.taipei/roadmap.asp>

大臺北公車網站

<https://ebus.gov.taipei>



教學單元：遵守交通安全與求助

學習表現	特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 J-sP-1 交通工具的認識。 特生 J-sP-2 道路交通規則的認識與遵守。 特生 L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。
學習目標	在日常生活中能遵守交通安全規則，以避免危險情境發生，遇到困難會尋求協助。
學習活動 (參考)	- 提示交通法規的規定，安全地行車、走路、避免發生人身傷亡或財物損失，說明遵守交通安全在日常生活上的重要性。 - 引導學生生活經驗分享與討論，行人應遵守的交通安全注意事項： (1) 穿越馬路時走行人穿越道、人行天橋或地下通道。 (2) 過行人穿越道時遵守行人專用號誌「紅燈停，綠燈行」；通過時，隨時轉頭察看左右後方有無來車，在確保安全的情況下迅速通過。 (3) 行走於無設置人行道的路段時，應靠左或行走在面對來車的一側。 (4) 夜間行走時，應靠近照明充足的街道，小心避免走進陰暗的巷道。 - 說明行人應避免的危險活動： (1) 避免在街上恣意奔跑嬉鬧、打球、橫越馬路、站在路中央等。 (2) 避免在馬路上或行走中低頭走路或滑手機等。 - 透過影片觀察，瞭解搭乘大眾交通工具時應注意的安全事項，如：博愛座應優先讓「比較需要的人坐」及禮讓行動較緩慢的年長者、孕婦與小孩，以避免跌倒受傷；乘車站立時應扶好手把，車子完全停止才能下車，下車前要確認攜帶個人物品，下車時小心階梯，並注意要先看右邊來車。 - 提示走路時應隨時注意來車，遵守交通號誌及相關規則，以降低發生事故風險，同時政府機關也會呼籲請駕駛及行人，遵守交通規則、標誌、標線、號誌指示，並建立行人專屬路權正確觀念及防禦駕駛的觀念，讓全民一起為交通安全把關。 - 提示遇到交通事故時，可迅速撥打 110 報警，或求助路人、商家店員協助撥打電話求助，並注意不要翻動傷者，保護事故現場。 - 學生角色扮演，模擬注意事項及求助方式，如告知路人有交通事故，請協助撥打求助電話等。演練處理危險和緊急情況的方法。 - 提示交通安全知識的宣導，報刊、廣播、電視、廣告等方式，廣泛加強宣傳交通安全的意義和交通法規。倡導全民遵守社會交通規則，不做交通號誌「禁止」的事。 ※ 注意事項 1. 可搭配社會、綜合活動領域及結合交通安全活動等相關課程教學。 2. 若遇到與汽機車發生事故，應立即報警，等候交通警察前來處理，避免圍觀影響救護人員救援。 3. 瞭解「110」報警專線、「119」救災救護專線、「113」家暴通報專線，危及生命安全不能隨意撥打，避免浪費資源，即遭謊報罰責。
學習評量 (參考)	1. 列舉交通安全知識與生活結合常見注意事項，進行常態檢核。 2. 學生小組討論行人走人行道，遵守交通安全的優點，並舉例說明。 3. 讓學生角色扮演，模擬注意事項及求助方式。

教學單元：遵守交通安全與求助

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列舉行人在道路上行走的安全事項。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 辨別行人危險的活動與行為。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 列舉上下車時應注意的安全事項。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 列舉搭乘大眾交通工具時應注意的交通事項。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 列舉在夜間行走時的安全事項。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 說出看到交通事故的求助電話。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
7. 說出遇到交通事故時的應對流程。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

交通部道路交通安全督導委員會（2013 年 12 月）。瞭解行人路權，走得更安全。交通部。

<https://www.ws.gov.taipei/Download.ashx?icon=..pdf&n=NDEyMDE1MzQxNzEucGRm&u=LzAwMS9VcGxvYWQvNjExL3JlbGZpbGUvMjM4NTUvMjExMzgvNDEyMDE1MzQxNzEucGRm>



教學單元：搭乘捷運我最行

學習表現	特生 3-sP-1 獨立行動的能力。 特生 3-sA-1 能處理自身所遇的意外事件。 特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 J-sP-3 各類交通工具資訊的辨識與使用。 特生 J-sA-1 交通路線規劃與轉乘技能。 特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	依據目的地規劃交通路線，透過交通工具資訊判斷轉乘的方式。
學習活動 (參考)	1. 說明捷運是重要的大眾交通運輸工具之一，台灣的捷運乾淨、明亮，路線規劃清楚交通便利、快速等優點，能抵達許多想去的景點。詢問學生搭乘捷運的經驗，認識國內有捷運的縣市，並透過捷運路線圖分享自己去過的地方。 2. 說明搭乘捷運不轉乘的流程，讓學生練習基本的捷運搭乘技能，如路線的選擇與規劃、乘車方向的辨識等。 3. 提示當起點站和目的地站在不同條捷運線上時，就必須要「轉乘」。有時轉乘路線不只一種，可依個人需求或喜好進行選擇。 4. 以校外教學的目的地（例如：中正紀念堂站）為例，使用捷運路線圖讓學生找出指定的捷運站，並討論從學校搭捷運到目的地會經過哪兩條捷運線段，並找出會經過的轉乘站。 5. 提供其他景點，讓學生透過捷運路線圖練習規劃，從學校附近捷運站轉乘到指定景點的路線與方向，並辨識轉乘站，以及轉乘的路線，使用學習單檢核學習表現。 6. 學生要熟悉捷運導覽圖，提醒轉乘的時候不需要出站，只要依據目的地轉換月台即可，流程範例如下：利用捷運路線圖確認路線與方向→前往轉乘站→依標示前往轉換月台→前往目的地。 7. 介紹捷運站的服務台功能以及辨識服務人員，練習有禮貌的向站務人員詢問轉乘的方式、購票、悠遊卡加值或其他相關問題。 8. 提示搭乘捷運的交通安全注意事項，建立遵守公共場所生活規範，以及乘車禮儀（如：不喧嘩、不飲食、排隊等車不超越黃線等）。 9. 提醒學生搭乘大眾交通工具時，要注意個人自身安全及行動安全，並遵守交通安全規則，遇到困難或遇到意外事件時，知道如何尋求協助。 10. 模擬轉乘的流程，引導學生記錄轉乘路線後，帶學生實際進行校外教學，帶領學生找到站內捷運路線圖並確認轉乘路線，無法記得流程的學生，依照上課時記錄下的路線圖練習轉乘。 11. 規劃「假日活動一日遊」計畫，確認搭乘捷運交通路線可到達的景點及費用，列舉搭乘捷運的交通安全注意事項，並能順利進行安全愉快的旅行活動。 ※ 注意事項 1. 可搭配語文、數學、社會、綜合活動領域教學。 2. 讓學生實地練習搭乘捷運，可藉由校外教學的機會，豐富學生生活經驗。 3. 先練習單一交通工具轉乘，學生熟悉後，再教導兩種以上的交通工具轉乘。
學習評量 (參考)	1. 透過學習單及實作評量瞭解學生是否能規畫轉乘的路線，正確選擇轉乘月台。 2. 實際演練時，讓高組學生自己透過捷運路線圖確認乘車的路線與方向，低組的學生透過視覺提示或詢問他人來完成轉乘任務。

教學單元：搭乘捷運我最行

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 透過捷運路線圖辨識轉乘站。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 判斷轉乘站上交會的各捷運幹線。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 透過捷運路線圖規劃前往目的地的路線。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 透過捷運路線圖辨識搭乘的方向。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 依站內標示前往轉換月台。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 適當地詢問他人轉乘的方法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 遵守搭乘交通工具的安全守則。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

臺北捷運公司行動版網頁

<https://m.metro.taipei/roadmap.asp>



我要去旅行教學活動示例

設計者	張瀞文	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域－生活管理	教學單元	我要去旅行
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	瞭解各種交通工具的特色、用途及使用時機。 依據時間、距離、地區及預算選擇合適的交通工具。		
節次安排	認識常見交通工具的種類。 依據情境選擇交通工具。 認識大眾交通工具及搭乘的規範與安全。 參考 Google map 的路線規劃，選擇搭乘的交通工具。		
學習表現	特生 3-sP-1 獨立行動的能力。 特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。		
學習內容	特生 J-sP-1 交通工作的認識。 特生 J-sP-3 各類交通工具資訊的辨識與使用。 特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。		
學習目標	認識交通工具及其使用時機，並能依據不同情境選擇搭乘合適的交通工具。		
學習活動	一、認識交通工具 (一) 認識交通工具的特徵、類型與功能。 (二) 歸類交通工具的主要用途。 (三) 認識交通工具的停靠位置(如港口、機場、車站等)。 二、選擇交通工具 (一) 認識使用不同交通工具的時機。 (二) 依據不同條件選擇合適的交通工具。 (三) 依據情境辨別搭乘不同交通工具的優缺點。 三、搭乘大眾交通工具 (一) 認識大眾交通工具的種類。 (二) 認識搭乘大眾交通工具所需準備的物品。 (三) 瞭解交通工具的動力來源。 (四) 探討搭乘大眾交通工具的好處。 (五) 認識搭乘大眾運輸須遵守的規範與安全注意事項。 四、規劃行程 (一) 認識規劃行程的考量因素。 (二) 參考 Google map 規劃交通路線及交通工具。 (三) 透過網路查詢搭乘所需的時間。		
學習評量	1. 區辨不同的交通工具。 2. 區辨交通工具的功能與使用時機。 3. 辨識自己可使用的社會大眾運輸資源。 4. 選擇合適的交通工具。 5. 遵守搭乘大眾交通工具的禮儀規範及安全。		

教學活動	時間	教學資源	評量方式
第一節 認識交通工具 一、引起動機 1-1 教師展示各種交通工具圖片及介紹名稱，並問是否曾經看過這些交通工具及在哪裡看到，如海邊、天空、陸地。 1-2 詢問學生除了上述提到的交通工具外，還知道有哪些交通工具。 二、發展活動 1-3 展示交通工具的圖片，依據陸、海、空將交通工具做分類，並引導學生討論交通工具的造型、移動方式及特色。如： (1) 陸：汽車、機車、火車、公車、捷運等。 (2) 海：船、郵輪、潛水艇等。 (3) 空：飛機、直升機、熱氣球等。 1-4 引導學生討論搭乘這些交通工具的地方，如：車站、機場、港口，透過圖片認識其設備與功能。 1-5 討論常見交通工具的用途，如公車是為了載人，船是為了載人、運貨、捕魚等，並歸納交通工具主要用途為方便人們快速又便利的往來各地。 1-6 提問如果沒有交通運輸工具，生活會變成如何？以此說明交通工具的重要性。 三、綜合活動 1-7 交通工具猜一猜：教師說交通工具的特色，或是提供圖片，請學生說出該交通工具的名稱，並說明其用途和移動方式。 1-8 透過學習單，配對交通工具及其搭乘地點。	2 分鐘 3 分鐘 15 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘	交通工具圖卡、投影片、學習單	□頭回答 紙筆測驗
第二節 交通工具的用途 一、引起動機 2-1 請學生討論今天來上學的交通工具，上學途中還有看到哪些交通工具。 2-2 詢問學生除了上學搭乘的交通工具外，平常還搭乘過哪些交通工具去哪裡。 2-3 老師說明我們依據不同的目的地、情境搭乘不同的交通工具，並提醒學生搭乘交通工具要注意安全，應避免靠近危險場域或情境，例如：跨越火車月台、趕時間跳車等。 二、發展活動 2-4 討論與說明各類交通工具的使用時機與目的。例如：上學時會搭乘汽車、機車、公車、捷運；出去玩可能會搭乘汽車、火車、飛機；醫院救護病患會用到救護車；載運貨物會用到卡車。 2-5 提供情境讓學生選擇可以搭乘的交通工具，例如：若想要到近的地方可以騎腳踏車、機車；全班要一起去校外教學可以搭乘遊覽車、公車、捷運或公車等；過年要跨縣市拜訪親戚可以開車、搭火車、高鐵等。 2-6 討論搭乘不同交通工具的好處和優點，說明我們在選擇搭乘交通工具時會考量地點、時間、距離、人數等，例如搭乘跨縣市時搭乘高鐵比較快，但火車比較便宜。	2 分鐘 3 分鐘 3 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 10 分鐘	交通工具圖卡、投影片	□頭回答



教學活動	時間	教學資源	評量方式
三、綜合活動 2-7 透過學習單配對交通工具的使用時機及目的。 2-8 提供情境以演練方式讓學生來選擇不同的交通工具，並說明為什麼要選擇此項交通工具。	4 分鐘 4 分鐘		
第三節 大眾交通工具 一、引起動機 3-1 複習交通工具的類型及用途。 3-2 引導學生分享在學校及社區環境中最常見的交通工具資源，如：家人出門時使用機車、汽車和公車代步。 二、發展活動 3-3 列舉大眾運輸工具，如公車、捷運、火車等，討論學校附近可搭乘的交通工具與站名。 3-4 討論搭乘大眾交通工具時需要準備的物品，如：錢、悠遊卡，防疫期間要準備口罩等。 3-5 詢問學生每台交通工具都會排放廢氣，可能會造成什麼問題？（空氣汙染）並說明為了減少空氣汙染的產生，可以搭乘大眾交通運輸工具。 3-6 瞭解家中機車或汽車的動力來源（汽油、電、柴油），說明交通工具的排氣量過多會造成空氣汙染、地球暖化等環境危機，引導學生討論搭乘大眾交通工具的好處：減少環境汙染、不會塞車等。 3-7 討論搭乘大眾交通工具時，需要遵守的規範及安全注意事項。 三、綜合活動 3-8 透過圖卡讓學生判斷哪些交通工具是大眾運輸工具，並請同學分享自己搭乘大眾交通工具的經驗。 3-9 透過問答讓學生列舉搭乘大眾運輸的好處及需要攜帶的物品。 3-10 設計情境題，讓學生判斷搭乘大眾運輸的禮儀。	3 分鐘 3 分鐘 4 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘 3 分鐘 2 分鐘	投影片、 交通工具 圖卡	口頭回答
第四節 規劃交通路線 一、引起動機 4-1 複習上堂課程，詢問學生學校附近有哪些大眾交通工具？ 4-2 告知學生本堂要規劃去校外教學目的地的方法以及搭乘大眾交通工具所需準備的物品。 二、發展活動 4-3 說明在選擇交通工具時，會考量個人喜好、時間、距離、地區及活動預算。 4-4 透過 Google map 搜尋讓學生判斷校外教學目的地與學校的距離。 4-5 引導學生參考 Google map 的路線規劃，參考可以搭乘的交通工具。 4-6 引導學生查詢不同交通工具所需要的花費與時間，並共同討論選擇合適的搭乘路線，在學習單記錄所需搭乘的交通工具與乘車的班次和時間。 三、綜合活動 4-7 透過提問讓學生回答規劃交通路線時的考量。 4-8 預告下次課程，由小組討論規劃校外教學一日遊的路線及乘車班次。	2 分鐘 3 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 3 分鐘 2 分鐘	投影片、 學習單	口頭回答 實作評量

教學評量檢核表

學生姓名：

檢核者：

課程領域：生活管理

檢核內容：認識交通工具及遵守安全規範

評量方式：☐操作 ☐紙筆 ☐問答 ☐觀察 ☐指認 ☐其他

日期：____ 年 ____ 月 ____ 日

評量項目	評量標準	備註 (待加強項目、記錄操作表現、 可衍伸學習的內容等)
1. 辨識不同的交通工具。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
2. 區辨交通工具的功能與使用時機。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
3. 依照情境選擇合適的交通工具。 (上學、社區活動、校外教學)	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
4. 列舉搭乘不同交通工具的優缺點。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
5. 列舉家中機車或汽車的動力來源。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
6. 描述搭乘大眾運輸的好處。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
7. 參考 google map 選擇合適的交通工具。(查詢時間及路線)	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
8. 列舉選擇交通工具時應考量的指標。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
9. 列舉搭乘大眾運輸時應遵守的規範。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
10. 列舉搭乘大眾運輸時的安全注意事項。	☐ 獨立操作 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	



(一) 社區生活心智圖：有關社區生活心智圖的認知、情意、技能分析，詳如圖十三。

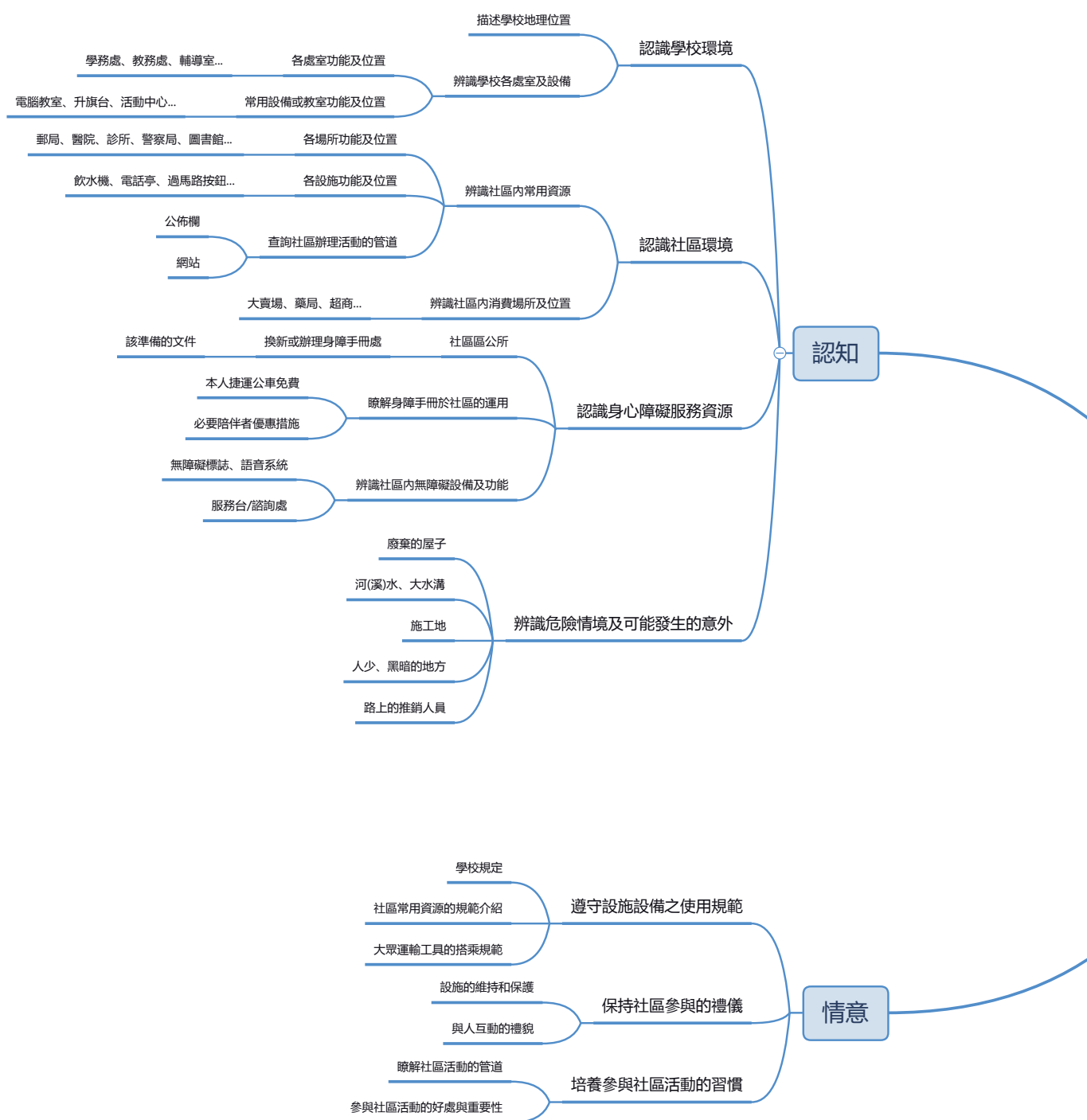
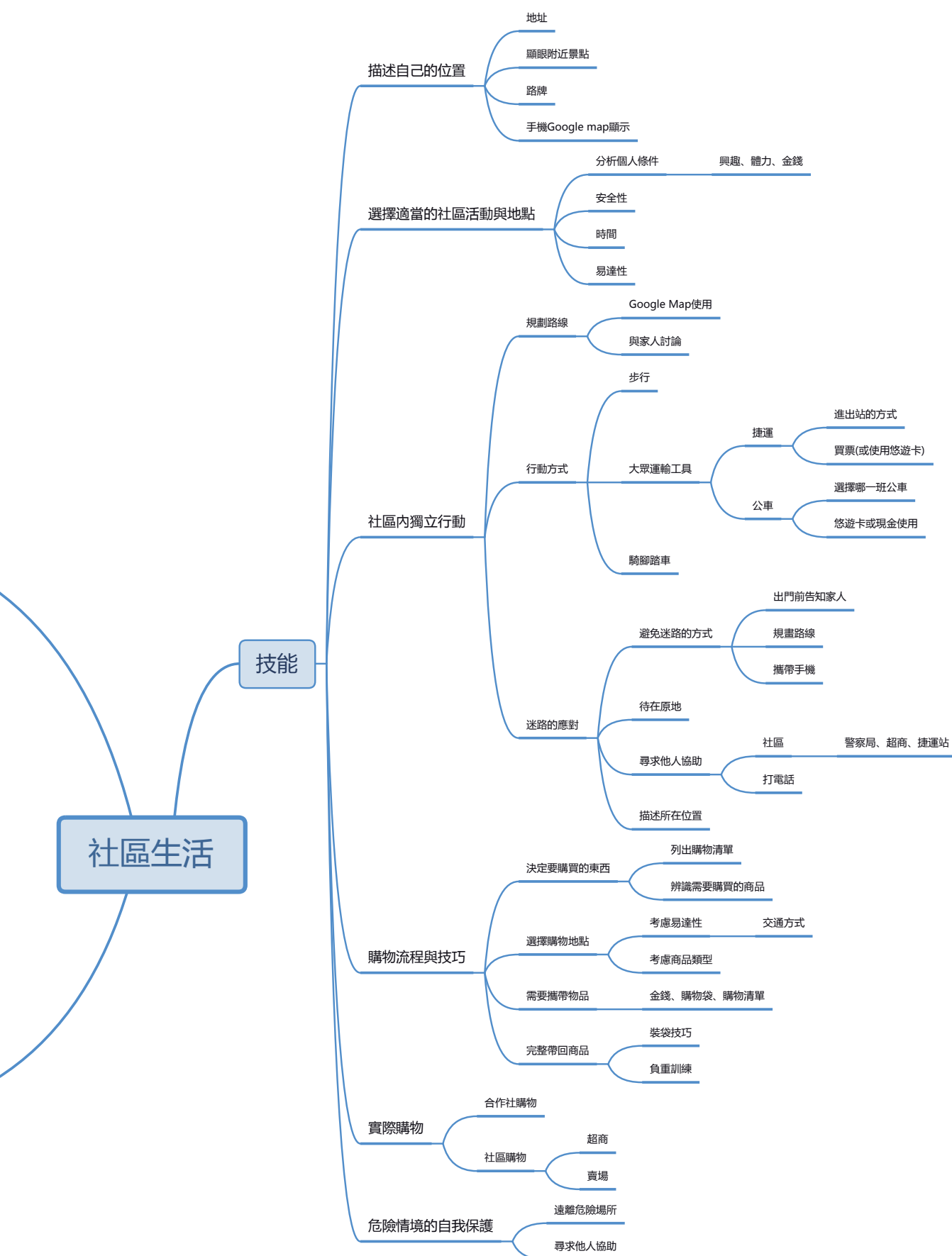


圖 4-13 社區生活心智圖





(二) 社區生活



(二) 社區生活：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
社區參與	社區生活	初階	選擇安全的社區活動 *	張瓊文、魏秀芬	p.326
			向危險 Say No	王姿勻	p.328
		進階	聰明消費專家	呂靖潔	p.330
			騙子走開！我不上當	呂靖潔	p.332

社區生活：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
社區生活	選擇安全的社區活動 *	王姿勻	p.334



教學單元：選擇安全的社區活動

學習表現	特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境。 特生 3-sP-5 遵守公共場所及設施的使用規範。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。
學習內容	特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生 K-sP-3 社區活動的參與。 特生 K-sP-4 社區危險情境的辨識與防範。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。
學習目標	依照自己的興趣選擇適合的社區活動，遵守公共場使用設施規範，避免危險的情境。
學習活動 (參考)	1. 引導學生分享假日活動，常會喜歡去哪裡？大家一起判斷是否為合適的安排。 2. 介紹社區活動的種類，可分為動靜態：運動、看書、社區展覽／活動，並說明免費與付費的社區活動等。 3. 介紹社區中常見的活動場所，如：公園、圖書館、電影院、百貨公司、超市、運動中心、超商、博物館等。 4. 提示選擇合適的社區活動，要考慮：個人興趣、體力、交通方式、安全性、時間及相關費用。 5. 說明社區活動場所的地點與功能，注意要從事的活動內容與需要遵守的安全規範，並提供造成公物損害，應照價賠償及違反政府法令規定。 6. 提示說明常見社區中的危險處，應避免前往，如：空地、施工處、人少的地方、河邊，這些環境容易發生意外，如：溺水、遇到壞人無法求救、被施工物品砸到等。 7. 提示社區利用活動計畫，讓學生配對合適的場所，辨識社區活動的單位及地點。 8. 提供社區活動情境圖示分析，讓學生依自身情況判斷是否適合安排社區活動（如：如果身上有傷口，不宜去游泳；和朋友一起出去玩，避免去工地及廢墟）。 9. 提示從事任何社區活動，一定要告知家長，以免家人擔心，也保護自己的安全。若參與大型集會活動，必須先評估風險及安全性，對相關參與人員、活動內容的掌握及活動地點和交通，越清楚則發生危險的機率就越小。在室內團體活動等，應注意逃生路線及逃生設備以確保安全。此外，未成年應避免前往網咖、舞廳、夜店等。 10. 師生共同設計一項社區參訪活動計畫，擬定可實際體驗的社區活動，提示學生參與社區活動應具備基本自我保護技巧與求援方法，並能安全使用設施及設備，小組討論需要準備的物品及應遵守的社會規範。 ※ 注意事項 1. 可搭配社會、綜合活動領域及生活管理科目休閒活動課程進行教學。 2. 教師可先從學校活動介紹延伸至學校周邊再至整個社區活動。 3. 可引導學生透過網路搜尋資訊，認識活動場所的設備及公布欄查詢社區活動。 4. 先選定一個社區場所，教導場所內的設備功能、用法及需要遵守的安全規範。
學習評量 (參考)	1. 描述社區大型公共場所的功能，如社區國民運動中心、圖書館。 2. 依照興趣、體力、交通方式、安全、時間（至少兩項）選擇適合的社區活動。 3. 能列舉社區活動須遵守的規範，並具體說明。 4. 能依圖片區辨社區危險場所，並具體說明。

教學單元：選擇安全的社區活動

評量／檢核表

評量／檢核項目	結果
1. 能列舉至少三種以上合適的社區活動。	☐ 通過 ☐ 不通過
2. 能列舉至少三種以上常見的社區場所。	☐ 通過 ☐ 不通過
3. 能配對常見社區場所的功能。	☐ 通過 ☐ 不通過
4. 檢核自己所參與的社區活動是否符合個人需求。	☐ 通過 ☐ 不通過
5. 辨識社區舉辦社區活動單的單位、地點和費用。	☐ 通過 ☐ 不通過
6. 列舉社區危險場所可能會發生的意外事件。	☐ 通過 ☐ 不通過
7. 列舉參與社區活動所需遵守的規範。	☐ 通過 ☐ 不通過

 參考資料：

新北市市民活動中心設置使用管理要點（2015 年 10 月 27 日）。中華民國一一四年十月二十七日新北市政府新北府民自字第 1041985821 號令發布。

<http://www.rootlaw.com.tw/LawArticle.aspx?LawID=B020030001006800-1041027>



教學單元：向危險 Say No

學習表現	特生 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境。 特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	特生 I-sP-5 身體自主權的維護與尊重。 特生 K-sP-4 社區危險情境的辨識與防範。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。 特生 M-sP-2 自我覺察。
學習目標	社區安全生活應主動避開社區危險情境，辨識與防範危險情境，採取安全的措施，並養成結伴同行不落單的習慣。
學習活動 (參考)	1. 透過生活事件或新聞事件說明，外出時，若未提高警覺，容易遭受他人拐騙或傷害，並與學生討論該如何避開危險情境。 2. 使用圖片教導生活環境空間中，容易發生危險機率較高地方，應盡量避免前往： (1) 校園死角如垃圾場、校園圍牆邊等。 (2) 大樓樓梯間如賣場樓梯間、住家樓梯間等。 (3) 社區危險角落，如人少的公園、停車場、公共廁所等。上述場所應避免一人前往，若需要前往時應結伴同行。 3. 教導自我保護和身體自主權的觀念，並避開危險情境的重要原則： (1) 不吃來路不明的食物如標示不清、包裝不完整、免費試吃等。 (2) 身體部位不可輕易讓他人碰觸。 (3) 外出時最好結伴同行不落單，並向家人告知行蹤。 (4) 不輕易與陌生人接觸、交談或同行等。 4. 模擬不同情境，讓學生演練當落入可能的危險情境時，應採取哪些行動。 5. 提示除了人為的傷害之外，也透過圖片說明有些環境空間本身就具有危險性，應避免主動靠近以免發生危險： (1) 拉起警示帶、封鎖線或施工帶等禁止進入的危險區域。 (2) 事故現場。 (3) 災害現場如火災、地震、水災等。 上述場所可能有施工器具或正在發生中的災害或搶救中的忙亂現場，應避免任意進入而造成更大的傷害。 6. 提示自我保護的重要性，提供不同情境模擬演練，引導學生說出事前的辨識與防範更勝於事後的處理。日常生活中需教導提高警覺性，對於自身不舒服的感受應主動表達與求助，能勇於拒絕傷害與抗拒誘惑。 7. 社區安全關乎居民的生命、身體、財產等安全，並與社區內的治安有關。個人可自主參與社區活動及整合多元資源，在外出參加活動時，務必要告知家長，以免家人擔心，也保護自己的安全。 ※ 注意事項 1. 在日常生活中練習自己如何避開危險情境與表達自我感受。 2. 與家長共同建立學生的自我保護意識，教導哪些社區情境不宜隨意進入。
學習評量 (參考)	1. 與家長共同檢核是否能避免主動靠近陌生人或拒絕陌生人的靠近。 2. 在模擬情境中，表現避免傷害的行動及表達危險情境的自我保護的注意項。 3. 課堂討論提供不同的情境，學生能正確區辨危險環境與情境。

教學單元：向危險 Say No

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列舉哪些食物有安全疑慮應予拒絕。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 日常生活中覺察出自己的身體感覺或情緒感受。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 辨識陌生人或讓自己感到不舒服的人，並避免靠近或互動。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 模擬情境中，遇到傷害時，能積極採取行動。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 在社區活動時能不主動靠近危險場域。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 外出時能結伴同行並告知行蹤。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 列舉自我保護不落入危險情境的方法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

臺中市政府警察局第三分局防治組（2021 年 3 月 5 日）。八招，輕鬆教孩子自我保護！。臺中市政府警察局第三分局。

<https://is.gd/mOmry9>

衛生福利部保護服務司（2017 年 3 月 9 日）。智能障礙兒童性侵害防治輔助手冊。衛生福利部保護服務司。

<https://dep.mohw.gov.tw/dops/cp-1187-6532-105.html>

衛生福利部國民健康署（2020 年 11 月 25 日）。特別的愛，給特別的你－心智障礙者性健康教育家長手冊。衛生福利部國民健康署健康九九。

<https://tinyurl.com/yfz2n5ys>

邱千蕙（2017 年 5 月 4 日）。【解答篇】遇到陌生人，怎麼應對才安全？。親子天下。

<https://www.parenting.com.tw/article/5074069>



教學單元：聰明消費專家

學習表現	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。 特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。
學習內容	特生 K-sA-1 社區資源與設施的運用。 特生 K-sA-2 消費者權益的認識。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	認識消費者權益並維護自身消費權，權益受損時，能進行後續處理。
學習活動 (參考)	- 師生討論過往的購物經驗，買過什麼？在哪裡買？如何付費？有沒有過不好的經驗？教師說明「消費」就是「購物」、「買東西」；學習如何維護消費者的權益。 - 說明「消費者權益」包括消費者有權利和義務。 - 權利：購物的人有要求保障他安全和利益的權利，如：產品標示要確實且符合標準。 - 義務：買東西的時候主動維護自己的消費安全，如：可以退換貨。 - 提示購物前須注意的事項： - 買東西前要蒐集相關資料（如：型號、評價），購買商品有疑問時，要馬上查問清楚。 - 瞭解商品的大概價錢進行比價，決定購買地點和付款方式。 - 提示購物時須注意的事項： - 不買具有危險的商品或服務，如：不買槍、砲、管制性刀械或毒品。 - 選購能減少環境破壞的商品，如：省水、省電、環保等標章的產品。 - 詳細閱讀商品的說明及標示等資料，例如注意保存或使用期限、產地、食用或使用方式等。 - 提示購買後的注意事項： - 要拿發票；購買電器或服務類型商品要索取保證書或相關文件。 - 要依照商品說明正確使用，以免造成危險或商品損壞。例如不可將金屬製品放入微波爐、洗衣前先看洗衣標示、依食物種類放置冰箱冷凍或冷藏保存等。 - 向虛擬店面（電視、網路）購物時，有商品七天鑑賞期，收到商品的七天內，不管是不是有瑕疵，都可以向賣家提出無條件退貨要求。 - 無論實體店面或電視購物、網購，只要是剛買到的商品瑕疵、損壞，都可以請商家更換或賠償。若商品有保固期，保固期內也可以請商家更換或修理。 - 有消費問題可以撥 1950 全國消費者服務專線，或到當地政府服務中心諮詢。 - 提供模擬購物的情境，以採買食材為例，練習查看賣場 DM 和商品標示，瞭解商品資訊，選購合適商品並付款、索取發票。提示學生選擇購買需要的商品及判斷商品是否瑕疵或損壞，並演練退換貨的方法。 - 擬定購物計畫：學生設定好購物目標，先決定存錢執行時間和目標金額。能上網蒐集商品的說明及標示等，瞭解商品的大概價錢進行比價，再決定購買地點及方式。 ※ 注意事項 - 可搭配社會、綜合活動、數學領域及職業教育、社會技巧科目進行教學。 - 購物時不可惡意退貨，購買物品之前需要三思。
學習評量 (參考)	- 比較商品價格，判別出划算的商品。 - 閱讀商品標示及使用說明，判斷是否破損或過期，並依說明使用。 - 結合購物的課程，實際帶學生去購買所需的物品，檢核購物行為。 - 能在模擬情境中，進行商品的退換貨。 - 指定商品，由學生實地購物，家長或教師以檢核表或拍照方式評量。

教學單元：聰明消費專家

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 透過 2-3 份 DM，比價同種類商品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 閱讀商品標示，判斷是否可購買（沒過期、瑕疵等）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 能依照商品說明正確使用（如：以衣物洗標和洗衣機說明為例實作）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 區辨具環保標章之商品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 判別商品退換貨期限。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 透過檢核表標準購買指定的商品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 在模擬情境中，清楚說明須退換貨之原因。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

行政院消費者保護會（無日期）。消費者如何維護本身之消費安全與權益？。行政院消費者保護會。

<https://tinyurl.com/ygf23hep>

新北市政府法制局（無日期）。消費者保護。新北市政府法制局。

<https://www.law.ntpc.gov.tw/home.jsp?id=3cea4f1df889351e>



教學單元：騙子走開！我不上當

學習表現	特生 3-sA-3 辨識各種詐騙行為及避免受騙。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	特生 K-sA-3 各種詐騙行為的認識與防範。 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。
學習目標	辨識生活中常見的詐騙事件，遇到類似事件時能有效因應不受騙。
學習活動 (參考)	- 介紹生活中常見的詐騙手法，讓學生學習判斷生活中避免受騙的自我保護的方式，以新聞影片或新聞稿之詐騙實事案件，說明何謂詐騙行為及方式，本單元以網路、電話、路人隨機詐騙為例。 - 提示路人隨機詐騙因應： - 路上有陌生人搭訕，表示皮夾弄丟要借錢買車票或加油時，可表示自己也沒帶錢，立即拒絕並走開。 - 陌生人請喝飲料、吃東西，可能會被下藥昏迷或誤食毒品，應立即拒絕。 - 認識常見的網路詐騙模式及因應方式： - 上網時看到來路不明的訊息或網址連結，不可點開也不要轉傳給別人，可能會被下載惡意程式，點選超連結或玩小遊戲之前，要先想一想，或是詢問家人或教師，認識類似的詐騙手法，設定安全的密碼，社交軟體帳號密不要設同一組。 - 網路上不輕易透漏個人資料，小心求證。如：有好朋友透過網路借錢或賣東西，要確認是否本人，避免受到詐騙。 - 假借交友名義，在通訊軟體上以動人照片及花言巧語培養感情，進而要求投資或金援，請務必注意只要對方提到錢或轉帳（包含遊戲點數）都要小心拒絕，也不可以接受指示到 ATM 操作。 - 提示常見的電話詐騙模式： - 電話語音通知電話費、健保費用未繳。 - 假冒戶政機關、醫院、銀行來電，說個人資料遭冒用、涉及不法情事。 - 假冒檢警製作電話筆錄。 - 假親友謊稱有急用要借錢、假裝家人被綁架要求支付贖金。 - 防範電話詐騙：來電不可盡信，接到這類電話應立即掛斷，把剛聽到的內容詢問家人，或透過 165 防詐騙專線及警政署全民防騙網確認。 - 提供情境和因應的選項，讓學生判斷遇到詐騙手段時應如何反應，請學生列舉並能決定怎麼做，具體說出保護自己不受騙的方式。 ※ 注意事項 - 可搭配綜合活動、社會領域及社會技巧等科目進行教學。 - 提醒學生平時要小心陌生的訊息或人，沒有不勞而獲的事情，當遇到類似的詐騙事件或有所懷疑，可以告知家人或是師長，以避免受騙，即便受騙，也要告訴大人。
學習評量 (參考)	- 提供情境進行小組討論，利用影片或新聞練習判斷該事件是否為詐騙。 - 提供辨識步驟檢核表及相對因應方式，判別不同詐騙事件的因應方式。

教學單元：騙子走開！我不上當

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 透過新聞判斷可能的詐騙事件。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
2. 透過模擬演練判斷詐騙行為。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
3. 判別不同詐騙事件的因應方式。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
4. 在情境演練中針對詐騙行為做出合適的因應方法。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
5. 能拒絕陌生人的飲食、物品、金錢或邀請。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
6. 能在情境演練中，向教師描述所遭遇的詐騙行為。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟
7. 說出反詐騙專線電話（165）。	不會 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 精熟

 參考資料：

教育部（2012 年 2 月）。網路詐騙手法與防範。教育部。

http://www3.tn.edu.tw/other/is/1_handbook/02kid.pdf

勞動部勞動力發展署就業服務組（2017 年 6 月 21 日）。求職陷阱要小心，「三要」「七不」要牢記。勞動部勞動力發展署。

<https://tinyurl.com/yebutrqj>

1111 人力銀行（無日期）。常見求職陷阱。1111 人力銀行。

<https://www.1111.com.tw/talents/noCheating/>

內政部警政署 165 全民防騙網

<https://165.npa.gov.tw/#/articles/risk>

新北市政府警察局資訊網

<https://www.police.ntpc.gov.tw/lp-1298-1.html>



選擇安全的社區活動教學活動示例

設計者	王姿勻	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域 - 生活管理	教學單元	選擇安全的社區活動 - 社區趴趴走
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	1. 認識各類的社區資源。 2. 依個人需求選擇適當的社區活動。 3. 辨識並遠離危險的社區情境。 4. 遇危險情境時適當求援。		
節次安排	1. 認識社區資源。 2. 選擇社區活動。 3. 辨識社區危險情境。 4. 危險情境下的求援。		
學習表現	特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 3-sP-3 認識及避免常見的危險情境。 特生 3-sP-5 遵守公共場所及設施的使用規範。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。		
學習內容	特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。 特生 K-sP-3 社區活動的參與。 特生 K-sP-4 社區危險情境的辨識與防範。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。		
學習目標	認識社區資源並選擇合適的社區活動，遵守公共場使用設施規範，在避開社區危險情境或區域，能進行安全性辨識與防範，必要時，能主動尋求協助。		
學習活動	一、認識各類社區資源 (一) 介紹社區資源的類型。 (二) 說明社區資源的功能。 (三) 列舉各類社區資源機構。 二、介紹各式社區活動 (一) 介紹可進行的各類社區活動。 (二) 說明如何選擇合適的社區活動。 (三) 教導遵守社區資源的相關規範。 三、辨識與防範社區危險情境 (一) 教導避開危險情境的原則。 (二) 辨識容易招致危險的情境。 (三) 辨識具危險的環境空間。 四、危險求助 (一) 說明遇到危險時應如何求援。 (二) 情境模擬與練習。 (三) 強調防範的重要性。		
學習評量	1. 列舉社區資源。 2. 選擇合適的社區活動。 3. 區辨社區危險情境。		

教學活動	時間	教學資源	評量方式
第一節 認識社區資源 一、引起動機 1-1 請同學分享自己或家人曾使用過的社區資源，參與哪些活動內容。 二、發展活動 1-2 介紹社區資源的種類：公共設施、教育機構、宗教組織、醫療單位、歷史人文。 1-3 社區資源包含公園、學校、廟宇、醫院、古蹟等等，每個人可依自己的需要選擇使用，依各資源的規範進行使用。 1-4 說明社區資源可以滿足人類生活所需的人事物，包含具體或抽象知識、信仰、態度及社會制度等。 三、綜合活動 1-5 辨識自己認識或曾使用過的社區資源。 1-6 總結學生表現並預告下次上課內容。	5 分鐘 12 分鐘 12 分鐘 10 分鐘 6 分鐘	簡報、影片	□頭評量
第二節 選擇社區活動 一、引起動機 2-1 複習社區資源的種類。 2-2 師生分享自己在什麼情況下，曾使用那些社區資源，如考試祈福會到廟宇，散心運動會到公園。 二、發展活動 2-3 說明每個人可利用社區資源進行各式活動，包含運動、閱讀、購物、訊息獲得等等。 2-4 說明每個人可依自己的生活需求、興趣、體能、便利性、時間等，選擇適合自己當下可使用的社區資源。 2-5 說明每項社區資源都有其使用規範，例如使用時間、使用時的行為規範、年齡與適用對象說明等等，使用前先行了解，並於使用時確實遵守，並在必要時，向他人詢問或求助。 三、綜合活動 2-6 提供情境題，讓學生選出情境下適合使用的社區資源，如借閱書籍可選擇圖書館，或透過社區布告欄了解最近還有哪些活動。 2-7 檢核學生是否能依情境，選擇合宜的社區資源，並預告下節上課內容。	6 分鐘 10 分鐘 12 分鐘 11 分鐘 4 分鐘 2 分鐘	簡報、影片	□頭評量 實作評量
第三節 辨識社區危險情境 一、引起動機 3-1 說明社區資源有助於滿足我們的需求，但參與社區活動時，仍需有危機意識，注意自身安全。 二、發展活動 3-2 教導遠離危險情境的重要原則： (1) 不吃來路不明的食物。 (2) 身體部位不可輕易讓他人碰觸。 (3) 外出時最好結伴同行不落單，並向家人告知行蹤。 (4) 不輕易與陌生人接觸、交談或同行等。	4 分鐘 12 分鐘	簡報、影片	□頭評量 實作評量



教學活動	時間	教學資源	評量方式
3-3 說明某些環境空間招致危險的機率較高，應盡量避免前往，如： (1) 校園死角。 (2) 大樓樓梯間。 (3) 社區危險角落。 上述場所應避免一人前往，若需要前往應結伴同行。 3-4 說明有些環境空間本身就具有危險性，如： (1) 拉起警示帶、封鎖線或施工帶等禁止進入的危險區域。 (2) 事故現場。 (3) 災害現場如火災、地震、水災等。 上述場所應避免主動靠近以免發生危險。 三、綜合活動 3-5 提示從事任何社區活動，一定要告知家長，對於參與的人員、活動內容、地點和交通，須先評估風險及安全性。 3-6 透過圖片讓學生區辨哪些環境與場所具有危險性。 3-7 檢核學生學習表現，預告下節上課內容。	12 分鐘 10 分鐘 7 分鐘		
第四節 危險情境下的求援 一、引起動機 4-1 透過影片說明若不小心身陷危機，應如何設法尋求支援。 二、發展活動 4-2 在外出過程中若真的遇到被他人騷擾或侵害的事件，應立即採取行動避免危險繼續發生： (1) 叫：大叫或發出聲響； (2) 跑：快跑離開危險情境，跑到人多的地方或店家等 (3) 找人幫忙：說出自己遇到的危險與傷害，尋求他人協助。 4-3 模擬情境，讓學生演練當落入可能的危險情境時，應採取哪些行動。 4-4 強調自我保護的重要性，事前的辨識與防範更勝於事後的處理。若自身有不舒服的感受應主動表達與求助，勇於拒絕傷害與抗拒誘惑。 三、綜合活動 4-5 複習與總結單元教學內容。 4-6 獎勵學習表現優良者。	4 分鐘 12 分鐘 12 分鐘 10 分鐘 5 分鐘 2 分鐘	簡報、影片	口頭評量 實作評量

教學評量檢核表

學生姓名：

檢核者：

課程領域：生活管理

檢核內容：認識社區資源與辨識危險情境

評量方式：☐操作 ☐紙筆 ☐問答 ☐觀察 ☐指認 ☐其他

日期：____年____月____日

評量項目	評量標準	備註 (待加強項目、記錄操作表現、 可衍伸學習的內容等)
1. 列舉各類社區資源	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
2. 提供情境，選擇適當可使用的社區資源。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
3. 分享個人社區資源的使用經驗。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
4. 模擬情境中，遇到危險時，能採取適當行動。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
5. 列舉本身就具危險的環境空間。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
6. 模擬情境中，外出時能結伴同行並告知行蹤。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
7. 列舉避開危險情境的重要原則。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	
8. 列舉容易招致危險的環境空間。	☐ 獨立完成 ☐ 部分協助 ☐ 完全協助	



四、自我決策：社區參與包含獨立自主與自我管理、心理賦權與自我實現，各主題的心智圖如圖 4-12 至圖 4-13。

(一) 獨立自主與自我管理：有關獨立自主與自我管理的認知、情意、技能分析，詳如圖 4-12。

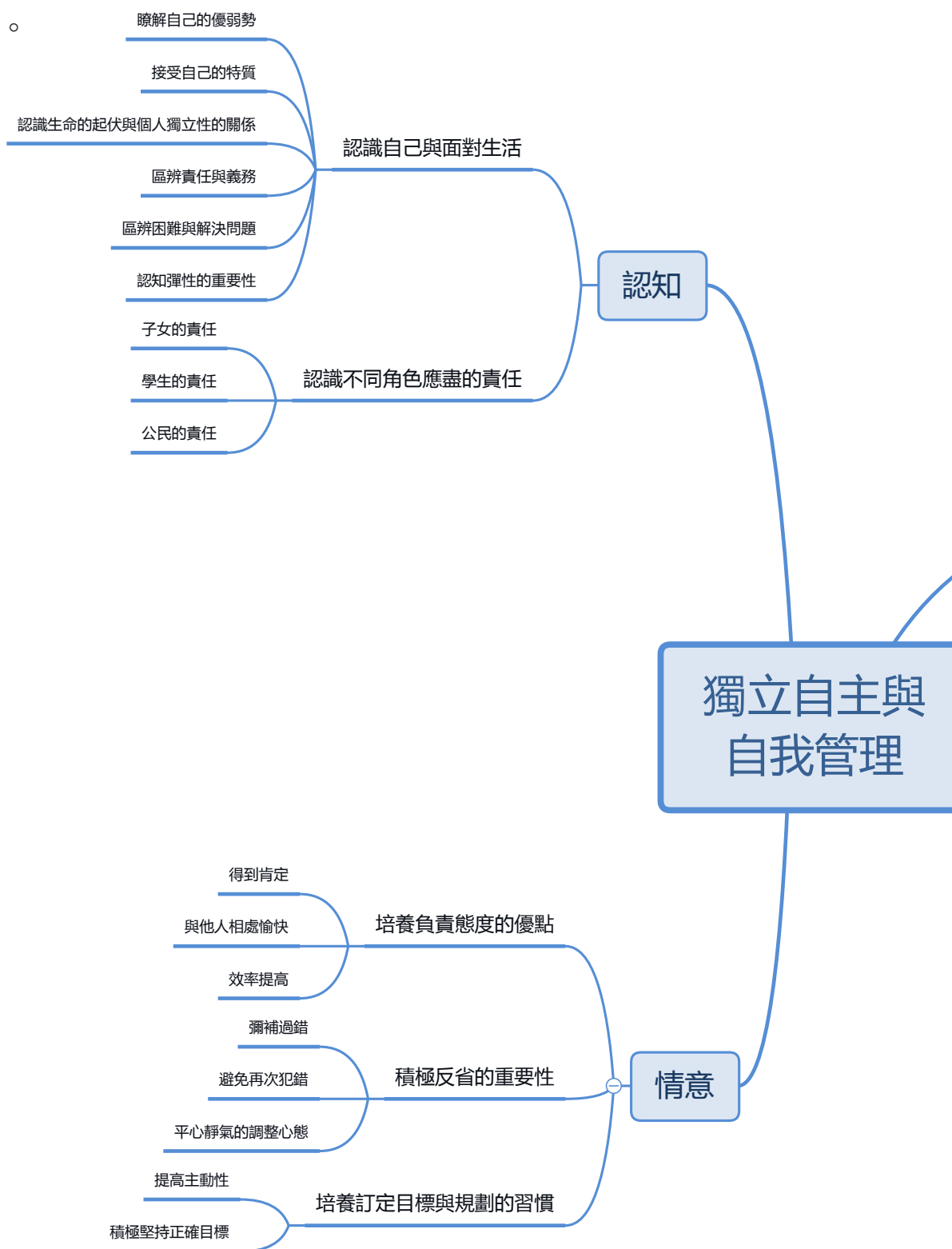
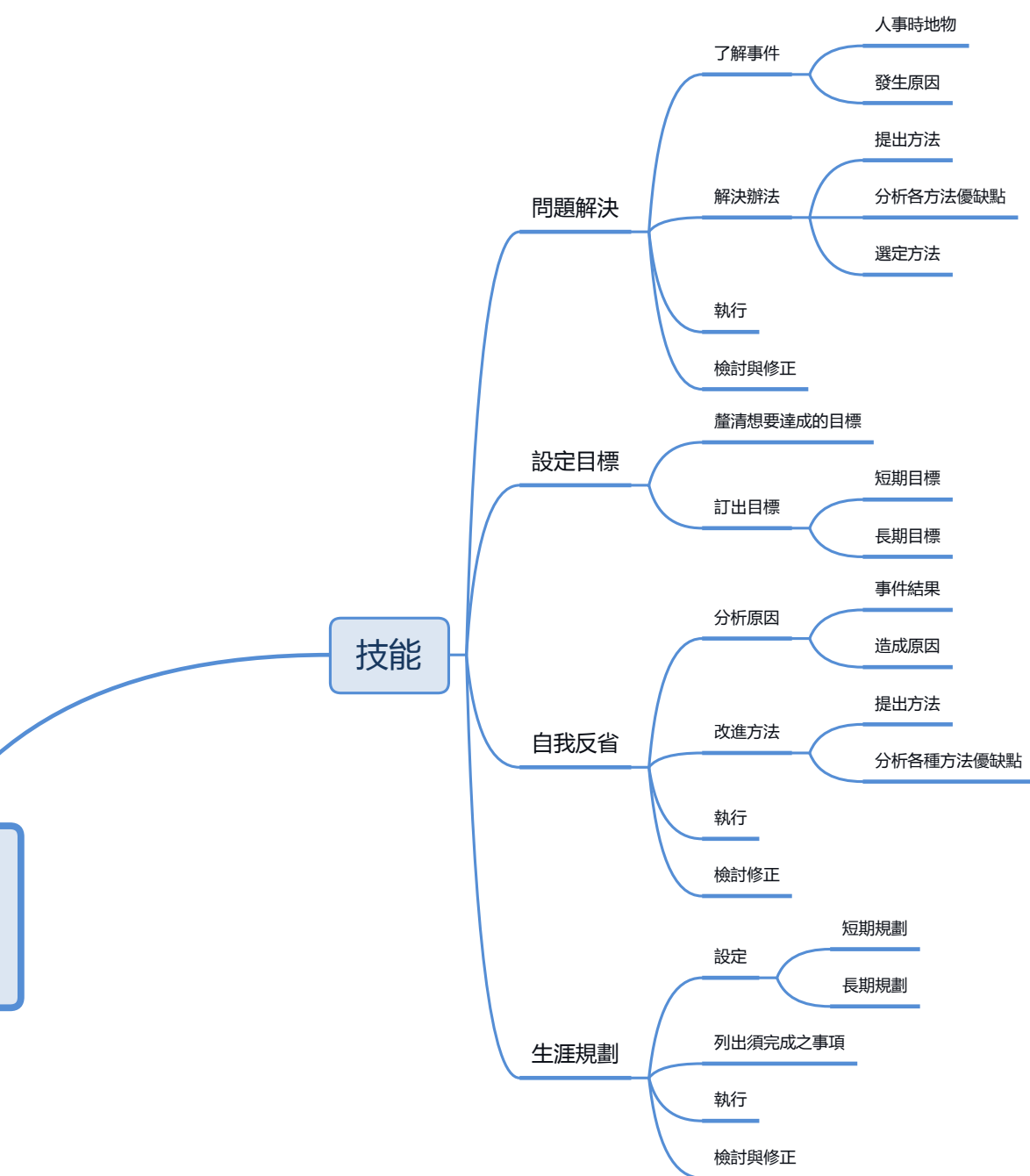
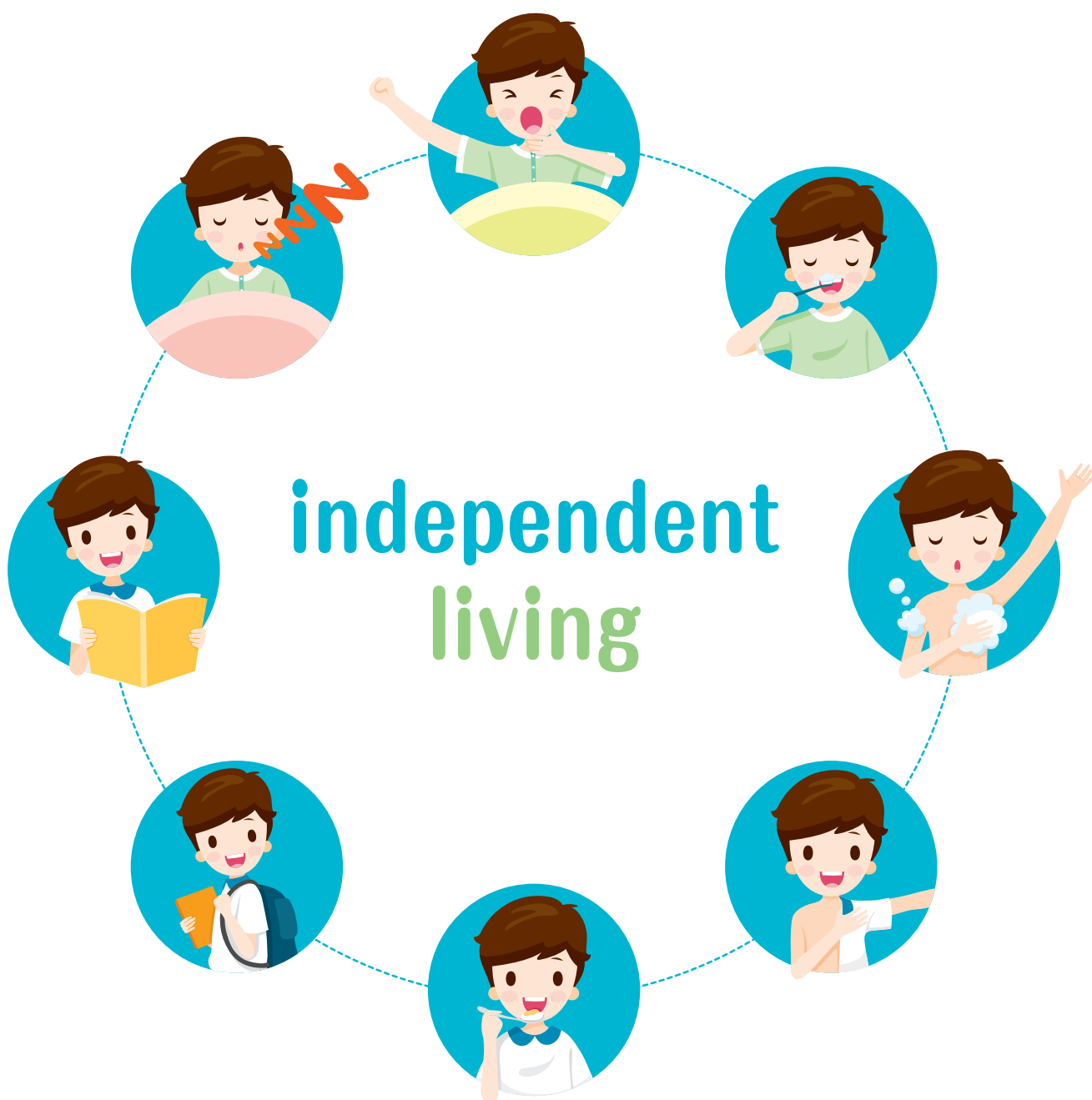


圖 4-12 獨立自主與自我管理心智圖





(一) 獨立自主與自我管理



(一) 獨立自主與自我管理：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
自我決策	獨立自主與自我管理	初階	設定目標我最行	張嘉恩	p.342
			我來想辦法	魏秀芬	p.344
			別再掉了！	王琇琪、呂靖潔、張靜文	p.346
			問題都 K.O. 生活沒煩惱 *	張榕芸	p.348
		進階	健康生活百分百	張嘉恩	p.350

獨立自主與自我管理：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
獨立自主與自我管理	問題都 K.O. 生活沒煩惱 *	張榕芸	p.352



教學單元：設定目標我最行

學習表現	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 2-sP-12 培養對休閒活動的認識與興趣。 特生 4-sP-3 能自行設定目標。
學習內容	特生 D-sP-4 健康的生活習慣。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。 特生 L-sP-1 自我目標的設定。
學習目標	具備解決日常生活的問題，能設定可達成之目標，記錄自我管理策略的維持效果。
學習活動 (參考)	1. 分享情境故事「小華是個活潑可愛的女孩，每天能準時上學、喜歡上課及參與團體活動，但是在個人衛生習慣，座位、抽屜及書籍不能維持整潔，書包及裝便當的餐袋，總是凌亂不堪，如用過的餐袋隨意放書包，沒吃完的食物放在袋子裡造成發霉，經常被同學糾正，教師提醒東西要收好或丟掉，小華會難過哭泣表示願意接受，願意做好，但一直沒有找到解決策略來處理生活上遇到的問題。」引導學生找出小華生活上需要改善的問題，並請同學一起來想想辦法解決。 2. 提示自我管理能力的的重要性，可從個人生活做起，如衛生習慣、教室座位及抽屜整齊清潔、遵守團體規範，都是建立生活秩序基本要素。 4. 說明自我管理是要教導學生負責任的態度，藉由教師督導讓學生從失控的行為開始獲得改善，進而達成獨立學習的目標，當產生行為改變的動力或增加成功的經驗，應鼓勵學生朝著目標持續努力前進。常見的自我管理策略有自我紀錄、自我評估、自我增強、自我教導、目標設定等。 5. 提示自我管理技巧，讓學生練習設定可觀察、可測量的目標，提供增強物的選擇及提升策略的成功性。接著協助學生了解自己的行為表現，可運用自我檢核的方式，搭配增強物發展自我管理的機制。 6. 生活實務推演：練習設定「上課前準備好需要帶的物品」之目標。 (1) 擬定上課前準備好講義、鉛筆盒及指定用品。 (2) 討論達成目標後可獲得之增強物。 (3) 讓學生瞭解哪些是正確的行為，哪些是要避免的行為，擬定自我檢核表紀錄。 (4) 運用自我管理策略，辨別目標行為是否有出現。 7. 教師引導學生從生活中覺察需要改善之目標，經過小組討論統整內容、列出具體可執行的方式，進行一週實作練習，再透過檢核表自我檢視是否達標，討論所擬訂的方案成功與否，再引導學生將此技能類化建立好習慣。 8. 示範操作演練：整理書包、做筆記、保持抽屜整齊等生活秩序化，透過這些準備的行為，讓學生建立組織能力與時間管理的能力，如整理書包可依照功課表準備相關的課本及用品，就不會將想要的東西全部都帶到學校。 9. 教師提供不同的任務情境，如工作清單、購物單、活動檢核表等，引導學生從覺察自己表現的行為是否適當，從自我監控的學習歷程，評量檢核自己的行為是否正確，促進學生表現自我規範的能力。 ※ 注意事項 1. 在可達成與實際可行的討論中，應注意學生運動能力、生活條件狀況及獨立性。 2. 依學生能力狀況增加安排不同時間進行不同的運動項目，若目標太大，分成幾個小目標，在一定周期內將短期目標一個個實現，逐步構成學習的軌跡。 3. 可搭配所有有關自我管理或含操作目標或精熟操作練習的教學單元，例如：我要在一個月內透過每週三天在睡前 10 分鐘整理自己的書桌與衣物，改善房間環境整潔（居家環境收納）。
學習評量 (參考)	1. 訂定符合五個要素的自我目標設定。 2. 其他有關學習或生活的自我目標設定。

教學單元：設定目標我最行

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 透過觀察與討論覺察自己的健康體位。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 能依據自己的生活狀況調整目標。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 能因應目標設定的五個要素，擬定本單元的自我目標。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 能依據目的設定對應的實施方法（減肥要多動少吃，增胖要增加健康飲食）。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 能設定合理、可達成的目標。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 能接受他人的建議設定目標。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 在家庭生活中，練習覺察並自行設定目標。（例如：每天睡前 5 分鐘清理書包垃圾與整理學用品提升個人物品的整潔度。）	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前健康署（2018 年 11 月）。生活技能融入健康體位教學－健康體位總動員【國中版學生手冊】。衛生福利部國民健康署。
https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/9939/File_9364.pdf



教學單元：我來想辦法

學習表現	特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-3 能自行設定目標。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。
學習內容	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。
學習目標	具備解決日常生活的問題，能設定可達成之目標，記錄自我管理策略的維持效果。
學習活動 (參考)	1. 分享情境故事「小華是個活潑可愛的女孩，每天能準時上學、喜歡上課及參與團體活動，但是在個人衛生習慣，座位、抽屜及書籍不能維持整潔，書包及裝便當的餐袋，總是凌亂不堪，如用過的餐袋隨意放書包，沒吃完的食物放在袋子裡造成發霉，經常被同學糾正，教師提醒東西要收好或丟掉，小華會難過哭泣表示願意接受，願意做好，但一直沒有找到解決策略來處理生活上遇到的問題。」引導學生找出小華生活上需要改善的問題，並請同學一起來想想辦法解決。 2. 提示自我管理能力的的重要性，可從個人生活做起，如衛生習慣、教室座位及抽屜整齊清潔、遵守團體規範，都是建立生活秩序基本要素。 3. 說明自我管理是要教導學生負責任的態度，藉由教師督導讓學生從失控的行為開始獲得改善，進而達成獨立學習的目標，當產生行為改變的動力或增加成功的經驗，應鼓勵學生朝著目標持續努力前進。常見的自我管理策略有自我紀錄、自我評估、自我增強、自我教導、目標設定等。 4. 提示自我管理技巧，讓學生練習設定可觀察、可測量的目標，提供增強物的選擇及提升策略的成功性。接著協助學生了解自己的行為表現，可運用自我檢核的方式，搭配增強物發展自我管理的機制。 5. 生活實務推演：練習設定目標為「上課前準備好需要帶的物品」。 (1) 擬定上課前準備好講義、鉛筆盒及指定用品。 (2) 討論達成目標後可獲得之增強物。 (3) 讓學生瞭解哪些是正確的行為，哪些是要避免的行為，擬定自我檢核表紀錄。 (4) 運用自我管理策略，辨別目標行為是否有出現。 6. 教師引導學生從生活中覺察需要改善之目標，經過小組討論統整內容、列出具體可執行的方式，進行一週實作練習，再透過檢核表自我檢視是否達標，討論所擬訂的方案成功與否，再引導學生將此技能類化建立好習慣。 7. 示範操作演練：整理書包、做筆記、保持抽屜整齊等生活秩序化，透過這些準備的行為，讓學生建立組織能力與時間管理的能力，如整理書包可依照功課表準備相關的課本及用品，就不會將想要的東西全部都帶到學校。 8. 教師提供不同的任務情境，如工作清單、購物單、活動檢核表等，引導學生從覺察自己表現的行為是否適當，從自我監控的學習歷程，評量檢核自己的行為是否正確，促進學生表現自我規範的能力。 ※ 注意事項 1. 可結合職業教育科目、綜合活動及數學領域，應用在生活情境中練習。 2. 提供視覺提示可依「顏色」和「次序」在他的組織系統中做標記提示。 3. 練習平時使用任務單理解寫下來的資料，像是筆記、圖表、圖片等。
學習評量 (參考)	1. 實際操作練習：依據自我管理策略準備當天上課所需要的物品，提供視覺提示。 2. 書包清單（檢核表）：讓學生動手組合、管理用具，如課本、文具、學習單。

教學單元：我來想辦法

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列舉自我管理技巧可從個人生活開始做起，至少三項。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 提供情境：社區購物、去看電影表達自己可以準備哪些事項。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 舉辦慶生會，列出邀請函、準備活動內容需要的物品及費用。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 規劃假日活動，能做好時間管理，列舉時間及活動內容。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 實際操作練習：依照上課課表準備書包所需要的相關物品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

Goldberg, D., & Zwiebel, J. (2008)。教出組織力：培養孩子自我管理的成功技巧（丹鼎譯）。九周。（原著出版於 2005 年）

資優生品格培育系統（無日期）。如何培養孩子自我管理的能力？3 大訓練法幫助孩子學會自我管理成就自己。資優生品格培育系統。

<https://tinyurl.com/yggsbfcq>



教學單元：別再掉了！

學習表現	特生 2-sP-1 妥善保管個人財物並避免遺失。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。
學習內容	特生 E-sP-1 日常財物的使用與保管。 特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生 L-sP-5 自我負責。
學習目標	瞭解妥善收納物品的重要性及個人財物應由自己負責保管，並能在生活中執行，妥善管理個人財物。
學習活動 (參考)	1. 引導學生瞭解分類保管及定期整理個人物品的重要性。教師先發給每位學生一樣的物品，一部分的學生是拿到所拿到的物品是經過整理收納的，另一部分的學生則是未經過整理的，接著教師指定學生拿出幾樣特定物品，讓學生分享在尋找物品時，覺察有經過收納整理和未經過整理的差別。 2. 舉例說明保管個人財物處理的重要性：避免遺失、容易拿取與尋找物品、避免重複購買一樣的物品。 3. 請學生說出自己的個人財物，如：錢包、書包、學用品、衣物、玩具等，平日都是誰在整理和保管。 4. 指導使用者應自行整理與保管物品，座位、房間和學用品等的整理與保管，學習自我管理及解決策略，都是自我負責的態度。其處理方式如下： (1) 外出參與活動時，偶爾需要將個人物品置放一旁，可能會發生「錢包」、「手機」、「雨傘」等財物遺失、被人拿取的情形，因此須注意個人重要財物不離身，隨時確認個人物品都在身邊。 (2) 上學偶爾會有外堂課，財物可能會在此時遭人偷竊，因此應避免攜帶貴重物品或太多的財物到學校，且要隨時注意自己個人的物品是否遺失，將物品妥善收納於個人空間。 (3) 在家可以將重要的物品集中保管，將物品依照性質、喜好分類收納，定期整理收藏物品，避免遺忘又重新購買。 5. 教導有效保管個人物品的方式，例如：使用文具完畢時，應立即將其放回鉛筆盒內；換教室上課時，需確認自己的物品都要確實攜帶；每日放學時能自行檢核個人財物或學用品是否保管齊全；在個人物品上貼上姓名標籤等。 6. 提示容易遺失物品的行為，例如：隨意擺放個人物品、攜帶學校不建議攜帶的貴重物品到校或沒貼姓名貼等。 7. 引導學生討論若物品遺失時可以怎麼做，例如保持冷靜、從經常擺放的位置尋找物品，或請他人一同協助尋找等，若有貴重物品遺失，應盡速報告老師或家長請求協助。 8. 師生討論擬定保管個人物品的策略，並列出改善物品遺失的方法。 ※ 注意事項 1. 可搭配綜合活動領域及生活管理科目財物管理教學單元進行教學。 2. 可從較小物件開始練習，如從保管鉛筆盒文具到所有個人物品，也能請學生在家整理自己房間，並以檢核表檢核。 3. 平時除了練習自我負責保管自己的物品外，若是借用公共用品時，使用後應該負責恢復原狀或物歸原位。

學習評量 (參考)	1. 平時能自己保管在校的文具和物品，並保持乾淨整潔。 2. 透過學用品檢核表，每日自己確認上課需要的物品確實攜帶。 3. 透過學用品清單及生活管理檢核表，檢視在家整理書桌、書包與保管物品的表現。
--------------	--

教學單元：別再掉了！

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 列舉自行保管個人物品的優點。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 自行整理座位保持抽屜書本整齊。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 自行整理書包用書與學用品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 換教室時能攜帶自己的重要物品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 每日放學前皆能自行檢查個人攜帶的財物或學用品有確實保管好。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 整理房間時將重要物品分類收藏。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 使用過後的公共物品能物歸原位。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

Martinello, J., & Mabire, G. (2021)。怪獸幫你收拾房間！（黃聿君譯）。親子天下。（原著出版於 2021 年）



教學單元：問題都 K.O. 生活沒煩惱

學習表現	特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。 特生 4-sA-5 省思先前做決定的結果，必要時加以調整。
學習內容	特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。
學習目標	探討生活常見問題，透過解決策略，學習發現問題，尋求解決方式，並運用策略於解決生活事務。
學習活動 (參考)	1. 師生分享在校園、家庭、社區中的生活情境小故事，說明生活問題的解決策略，並引導生活事務遇到困難或問題時，先思考如何應對及做決定，必要時再加以調整。 2. 根據課堂主題以校園、家庭、社區中的情境，學生分享自身曾經遭遇困難的經驗。 3. 列舉不同場域可能遭遇到的問題： (1) 校園中：找不到教室、打翻餐桶、抬錯餐、走錯教室、忘記帶講義等。 (2) 家中：忘記帶鑰匙、盛湯時把碗打破、洗手台堵住、馬桶堵住等。 (3) 社區中：錯過公車、搭錯公車、迷路、錢包手機遺失、與家人走散等。 4. 師生一同思考及討論問題的解決策略五步驟： (1) 從事件中發現／找出問題。 (2) 找尋各種解決問題的方法。 (3) 擬定最合適的問題解決策略。 (4) 執行策略於解決生活事務上。 (5) 策略使用後的反思／反省。 5. 提供情境演練，教師將生活中常出現的問題分成三大類，分別為「校園中」、「家中」、「社區中」，引導學生依不同類型的情境進行問題解決練習。 6. 學生根據獲得的情境題，在評估安全性後，用「問題解決策略五步驟」來思考最適合的解決策略及進行反思。（依學生能力分組進行，情境難易度之調整及給予提示之多寡） 7. 各組分享針對不同主題的問題解決策略，由同學及教師給予回饋。透過彼此的分享，激盪出最佳的解決方法。 8. 教師複習各項情境之問題解決策略的討論結果，引導學生統整內容、以條列方式列出學習重點，並依學生能力調整學習單的難易度。 ※ 注意事項 1. 搭配社會技巧科目，學習向人求助時應有的禮儀及注意事項。 2. 根據班級學生在校常遇見的特殊狀況，挑選情境進行實作演練。 3. 在社區中遭遇困難的情境時，先嘗試解決問題的方法，再進一步尋求協助。
學習評量 (參考)	1. 具備發現生活中問題的能力。 2. 在發現問題後，透過各種不同管道找出解決問題的可能方法。 3. 從眾多生活訊息中，自己釐清或同儕討論找出最適當之問題解決方法。 4. 在執行策略後，能進行反思／反省，並針對問題點做修正。

教學單元：問題都 K.O. 生活沒煩惱

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 根據情境（校園、家庭、社區），發現問題／找出問題。 情境：_____。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 找尋解決問題的方法。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 擬定及選擇最適當的解決策略。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 執行合適的策略解決所遇到之問題。 紀錄策略：_____。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 在事後進行反思，並提出修正。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 成果發表／分享。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

 參考資料：

陳奕維（2009）。以問題解決策略應用於生活科技教學活動。生活科技教育月刊，42（6），131-156。



教學單元：健康生活百分百

學習表現	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 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。
學習內容	特生 D-sP-4 健康的生活習慣。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。
學習目標	瞭解運動計畫與飲食調整對人體的益處。依據自己飲食與運動狀況，擬定目標並執行及檢核。
學習活動 (參考)	- 提示行健康生活百分百計畫，開始進行自我監督管理的五個步驟：選擇一項待改進的習慣→訂定改變的目標→擬訂執行計畫及獎勵方式→簽訂契約→確實執行並填寫記錄卡。前面兩個步驟已在「自我目標設定」單元學習，此單元著重後三個步驟「目標執行與檢核」。 - 師生共同擬訂執行計畫及訂定獎勵：可以在飲食與運動向度擬定具體的執行計畫，如每週三次放學後留下來慢跑 30 分鐘，還要減少吃油炸類食物的次數為三次（星期一、三、五）。執行計畫可以用圖表或檢核記錄表來呈現；執行計畫的方式可依學生的能力與所需工具來調整與訓練，如：佩戴手錶自行計算運動 30 分鐘、設定與操作運動手環計時功能等；訂定每天或每周確實執行的獎勵（增強）例如：獲得師長的讚美、10 分鐘的電腦遊戲等。 - 簽訂契約：將此計畫透過圖表或檢核記錄表呈現，透過簽約方式自我激勵，並放置貼在書桌、放在學校桌墊下或放置在聯絡簿第一頁，方便記錄。 - 確實執行並填寫記錄卡：剛開始需要教導執行方法，例如：確認學生能用手錶計算跑步時間、訓練使用計時工具。□頭提醒學生確實填寫檢核或記錄卡，例如：記錄跑步時間、勾選達成內容、或用貼紙黏貼記錄表件；觀察並調整執行方式，例如：學生無法自行計算 30 分鐘，則調整為改為計時手環等，直到確認學生能自己執行計畫時，漸漸褪去協助與提醒。 - 本單元必須至少從生活習慣中練習，在飲食與運動各找出一項待改進的習慣、訂定目標並完成執行計畫與獎勵方式、契約簽訂與確實執行並填寫記錄。 - 實作演練：執行方式與工具的運用，目的在於訓練學生可獨立執行，運動提示圖： (1) 戴上已設定的計時器去運動（可教導學生設定計時器）。 (2) 計時器響鈴或震動後舒緩休息。 (3) 完成記錄（自我檢核與獎勵）。 - 獎勵與檢核：學生回家實作整理自己房間，做完後拍照傳給教師之外，同時享受乾淨舒適的環境。檢核表內容做到清潔地板、桌上有沒有垃圾？東西是否歸放在原處或擺放整齊，定期進行總檢查其執行狀況與感想回饋。 ※ 注意事項 - 結合綜合活動領域中相關的學習目標，例如：環境篇，讓我家更乾淨舒適，每週固定在星期二、五晚上整理自己房間，提供環境整理檢核表，學生自評及家長簽名。 - 執行運動方式可教導學生使用手機鬧鐘，設定星期與時間、使用計時器計時。 - 可以將目標納入 IEP 學年目標中，讓學生參與會議，共同檢視自己執行的成效。
學習評量 (參考)	- 擬定在校行為目標設定，執行服裝儀容檢核項目，例如：我要在一早到校時，用兩分鐘先照鏡子檢查自己的 3 項，服儀（髮、臉與衣著）是否乾淨整齊，並自己完成全班服儀檢核表。 - 實施健康生活百分百計畫，討論執行方式並搭配獎勵的制度下，學生須完成記錄，並定期進行檢核。

教學單元：健康生活百分百

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 善用工具並獨立執行計畫。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 能選擇適合自己的檢核方法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 利用檢核表或圖表記錄自己的執行表現。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 當執行遇到困難時，能和他人討論其他方法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 實作檢核：定期整理自己房間，拍照記錄。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 訂定健康生活計畫執行與契約簽訂，落實執行自我檢核與獎勵。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 能敘述自己達成目標的感受。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

 參考資料：

衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前健康署（2018 年 11 月）。生活技能融入健康體位教學－健康體位總動員【國中版學生手冊】。衛生福利部國民健康署。
https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/9939/File_9364.pdf



問題都 K.O. 生活沒煩惱教學活動示例

設計者	張榕芸	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域－生活管理	教學單元	問題都 K.O. 生活沒煩惱
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	1. 覺察自身生活中常見的問題。 2. 分析及釐清問題。 3. 尋求並選擇正確的解決問題方式。 4. 運用問題解決策略於日常生活中。 5. 具備問題反思及修正能力。		
節次安排	1. 探討簡易生活問題的解決策略，藉此培養處事應變能力。 2. 透過「校園中」情境，進行解決策略應用及反思。 3. 透過「家中」情境，進行解決策略應用及反思。 4. 透過「社區中」情境，進行解決策略應用及反思。		
學習表現	特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。 特生 4-sA-5 省思先前做決定的結果，必要時加以調整。		
學習內容	特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生 L-sP-4 自我管理技巧。 特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。		
學習目標	探討生活常見問題，透過解決策略，學習發現問題，尋求解決方式，並運用策略於解決生活事務。		
學習活動	一、認識問題解決策略 (一) 分享生活情境小故事。 (二) 發現故事中的問題。 (三) 思考及討論問題解決方式。 (四) 教導簡易的生活問題解決策略之五步驟。 二、解決校園中常見的生活問題 (一) 討論校園中常見的生活問題。 (二) 教導尋求校園人物協助之方法。 (三) 講述校園常見生活問題之情境故事。 (四) 運用問題解決策略五步驟解決校園常見的生活問題。 三、解決家中常見的生活問題 (一) 討論家中常見的生活問題。 (二) 引導學生討論居家安全與生活問題的應用處理方式。 (三) 講述居家生活問題之情境故事。 (四) 在考量居家安全下，運用生活問題解決策略五步驟解決居家生活問題。		

	四、解決社區中常見的生活問題 (一) 分享及討論在社區中曾經遭遇的生活問題。 (二) 判斷及選擇合適的場域、人物協助解決社區生活問題。 (三) 講述社區生活問題之情境故事。 (四) 評估安全性後，運用生活問題解決策略五步驟解決社區生活問題。
學習評量	1. 具備發現生活問題的能力。 2. 在發現問題後，透過各種不同管道找出解決問題的可能方法。 3. 從眾多資訊中，自己釐清／同儕討論找出最適當之問題解決方法。 4. 在使用策略後，具備反思能力，並針對問題點做修正。

教學活動	時間	教學資源	評量方式
第一節 認識問題解決策略 一、引起動機 1-1 教師分享生活情境小故事。(主題：小傑上週和家人去動物園時，不小心看企鵝看得太入迷，發現家人不見了，小傑該怎麼辦呢？) 1-2 教師引導學生分享是否有相關經驗，當時是怎麼處理的。	3 分鐘 5 分鐘		
二、發展活動 1-3 教師說明並引導學生思考及討論問題的解決策略，一同練習解決生活中常見的問題，並進行反思。 說明「問題解決策略五步驟」： (1) 從事件中發現／找出問題：教師引導學生分析事件，並從中找出關鍵因子／問題癥結點。 (2) 找尋各種解決問題的方法。 a. 與學生一起討論並列舉解決問題的方法：詢問家人、google 查詢、請教師長、找同學協助、修正舊經驗後執行等。 b. 根據情境，學生分享可能的解決方法。(例如：在原地等待、至旅客服務中心尋求協助、向路人尋求協助、借手機聯絡家人等)。 (3) 擬定最合適的問題解決策略：透過討論可以從人物、情境來綜合評估，不同的人、情境會影響策略的選用。 (4) 執行策略於解決生活事務上：在評估安全性後，運用所擬定的策略來解決生活問題。 (5) 策略使用後的反思／反省：討論該策略的運用是否合適？如何修正？	3 分鐘 5 分鐘 8 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 3 分鐘	多媒體、學習單	□ 頭回答 實作評量
三、綜合活動 1-5 透過解決問題的策略，遇到與家人走失時我會怎麼處理，並完成學習單(依學生能力調整)。 1-6 總結：討論、課堂複習及記點數增強。	5 分鐘 3 分鐘		



教學活動	時間	教學資源	評量方式
第二節 解決校園中常見的生活問題 一、引起動機 2-1 教師利用生活中的情境描述在校園中看到的「小狀況」。 2-2 學生自由分享自身在「校園中」遇到的生活難題。 二、發展活動 2-3 教師舉例說明校園生活中常見的問題。例如：帶錯講義、走錯場地／教室、打翻餐桶／餐點、教室電燈壞掉、教師請我幫忙但沒有完成或者有變數（例如：教師請我去跟 A 教師借器材，但是 A 教師不在或者 A 教師在講話，該怎麼辦？）等。 2-4 複習「問題解決策略五步驟」（從事件中發現／找出問題→找尋各種解決問題的方法→擬定最合適的問題解決策略→執行策略於解決生活事務上→策略使用後的反思／反省）。 2-5 分組情境演練：教師提供多種常見情境故事，讓各組學生從中選擇與自己現實生活最為相關之主題行問題解決練習。如忘記帶課本、不小心把窗戶玻璃打破、把球丟到樹上等。 2-6 小組根據情境題，用「問題解決策略五步驟」來思考最適合的解決策略及進行反思。（依學生能力進行情境難易度之調整及給予適當提示） 2-7 教師引導學生表達尋求協助的技巧，並說明在校園中遭遇問題時，先嘗試自己解決，當事件是自己能力無法解決時，可以向同學、師長求助。教師講解求助的技巧： (1) 禮貌邀請同學協助處理，同學無法處理再請師長幫忙。 (2) 求助時要具體描述問題及協助項目。 (3) 記下協助者提供的問題解決流程，並執行。 (4) 問題解決後，反省／省思這個策略是否需要修正。 三、綜合活動 2-8 各組分享針對不同情境的問題解決策略，由同學及教師給予回饋。透過彼此的分享，激盪出最佳的解決方法。 2-9 完成學習單。（依學生能力調整） 2-10 總結：課堂複習及記點數增強。	2 分鐘 3 分鐘 4 分鐘 3 分鐘 10 分鐘 5 分鐘 7 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 1 分鐘	多媒體、學習單	□頭回答 實作評量
第三節 解決家中常見的生活問題 一、引起動機 3-1 教師講述自編故事「煮湯的阿宇」。（主題：一日，阿宇獨自在家中準備晚餐，他順利地煮完主餐後，接著煮湯，煮著煮著竟然沒瓦斯了！突如其來發生這樣的事讓阿宇不知所措……） 3-2 學生自由分享自身在「家中」曾遇過的生活難題。 二、發展活動 3-3 教師舉例在「家中」常見的生活問題。例如：打破碗盤、忘記帶鑰匙、洗手台／馬桶堵住、煮湯煮到一半突然沒瓦斯等。	3 分鐘 3 分鐘 3 分鐘	多媒體、學習單	□頭回答 實作評量

教學活動	時間	教學資源	評量方式
3-4 教師說明，由於在家中可以求助的對象較少，因此當問題發生時，我們可以先做以下判斷： (1) 情況一：有家人在家，則向家人尋求協助。（例如：突然沒瓦斯→立刻關火，請家人協助叫瓦斯） (2) 情況二：獨自在家，且事情緊急。（例如：突然沒瓦斯→立刻關火，因獨自在家，若叫瓦斯需考量到居家安全，因此可以先聯絡家人請求協助） (3) 情況三：獨自在家，且情況不緊急。（例如：洗手台堵住→等待家人回家後再行修繕，於家人修繕時可以進行觀察並學習該問題的處理方式）	7 分鐘	多媒體、學習單	
3-5 複習「問題解決策略五步驟」（從事件中發現／找出問題→找尋各種解決問題的方法→擬定最合適的問題解決策略→執行策略於解決生活事務上→策略使用後的反思／反省）。	3 分鐘		
3-6 【分組情境演練】教師提供多種常見情境故事，讓各組學生從中選擇與自己現實生活最為相關之主題進行問題解決練習。	10 分鐘		
3-7 小組根據情境題，在考量居家安全的前提下，用「問題解決策略五步驟」來思考最適合的解決策略及進行反思。	5 分鐘		
三、綜合活動			
3-8 提供情境討論，如在廚房盛湯時，不小心打破碗，請學生分組討論，各組再進行統整討論，針對不同情境的問題解決策略，由同學及教師給予回饋。	5 分鐘	多媒體、學習單	口頭回答 實作評量
3-9 完成學習單。（依學生能力調整）	5 分鐘		
3-10 總結：課堂複習及記點數增強。	1 分鐘		
第四節 解決社區中常見的生活問題			
一、引起動機		多媒體、學習單	
4-1 教師分享自編故事「迷糊的小志」。（主題：小志目前就讀金金國中八年級，每天他都要自己搭乘公車上下學。某日，眼前駛近一台印有巨幅鬼滅之刃宣傳照的公車，深度鬼滅迷的小志，一時間來不急反應，在未確認公車號碼下，他衝動地走上了這班公車，當下一站廣播響起時，小志才回神：「喔不！我搭錯車了，怎麼辦怎麼辦？」慌張的他，不知所措地在公車上哭了起來……。）	2 分鐘		
4-2 學生自由分享自身在「社區中」曾遇過的生活難題。	3 分鐘		
二、發展活動			
4-3 教師舉例在「社區中」常見的生活問題。例如：搭錯公車、錯過公車、搭過站來不及下車、迷路、和家人走散、錢包掉了、結帳時發現錢不夠等。	3 分鐘	多媒體、學習單	
4-4 教師說明在社區中發生事情時，除了可以自己解決，若無法自行處理，則請適時地尋求他人協助。 說明在社區中如何尋求他人協助：	7 分鐘		



教學活動	時間	教學資源	評量方式
(1) 觀察並找尋安全場所（例如：周遭商店／餐廳／警察局等正常營業場所）。 (2) 向店員、警察或司機求助。（例如：發現搭錯公車後，等待車子停紅燈時，可以向司機求助） 4-5 複習「問題解決策略五步驟」（從事件中發現／找出問題→找尋各種解決問題的方法→擬定最合適的問題解決策略→執行策略於解決生活事務上→策略使用後的反思／反省）。 4-6 【分組情境演練】教師提供多種常見情境故事，讓各組學生從中選擇與自己現實生活最為相關之主題進行問題解決練習。如上街買東西發現錢不夠、想到圖書館借書卻發現借書證不見了。 4-7 小組根據上街購物錢不夠情境，在選擇合適的場域／人物後用「問題解決策略五步驟」來思考最適合的解決策略。 (1) 先購買急需用的物品。 (2) 記下想買物品的價錢。 (3) 考量自己的需求，在同種類商品中選擇較適合的商品。 (4) 下次購物前，須先列好清單並查詢商品價格，帶足夠的錢及購物袋。 三、綜合活動 4-8 各組分享針對不同情境的問題解決策略，由同學及教師給予回饋。透過彼此的分享，激盪出最佳的解決方法。 4-9 完成學習單及自評檢核表（依學生能力調整）。 4-10 總結：單元總複習及記點數增強。	3 分鐘 8 分鐘 8 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 1 分鐘	多媒體、學習單	口頭回答 實作評量

教學評量檢核表

學生姓名：

檢核者：

評量方式：☐操作 ☐紙筆 ☐問答 ☐觀察 ☐指認 ☐其他

日期：____年____月____日

評量／檢核表【校園中】

評量／檢核項目	程度
1. 根據情境，發現問題／找出問題。 情境：_____。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 找尋解決問題的方法。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 從各種資訊中，選擇最適當的解決策略。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 運用合適的策略解決所遇到之問題。 紀錄策略：_____。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 在事後進行反思，並提出修正。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 成果發表／分享。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

評量／檢核表【家庭中】

評量／檢核項目	程度
1. 根據情境，發現問題／找出問題。 情境：_____。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 找尋解決問題的方法。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 從各種資訊中，選擇最適當的解決策略。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 運用合適的策略解決所遇到之問題。 紀錄策略：_____。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 在事後進行反思，並提出修正。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 成果發表／分享。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成

評量／檢核表【社區中】

評量／檢核項目	程度
1. 根據情境，發現問題／找出問題。 情境：_____。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
2. 找尋解決問題的方法。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
3. 從各種資訊中，選擇最適當的解決策略。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
4. 運用合適的策略解決所遇到之問題。 紀錄策略：_____。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
5. 在事後進行反思，並提出修正。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成
6. 成果發表／分享。	☐ 大量提示 ☐ 部份提示 ☐ 獨立完成



(二)心理賦權與自我實現心智圖：有關心理賦權與自我實現的認知、情意、技能分析，詳如 4-13。

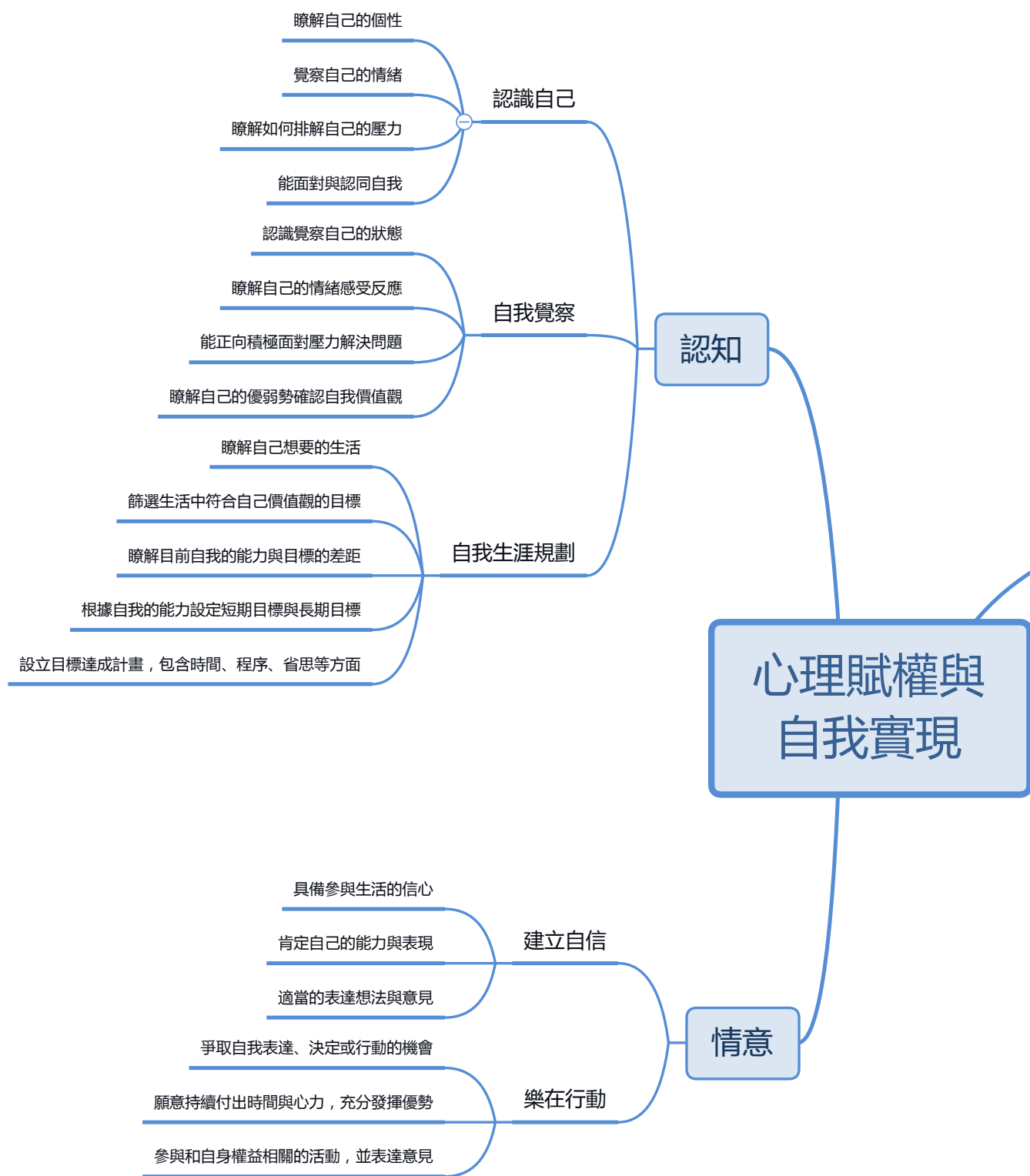


圖 4-13 心理賦權與自我實現心智圖





(二) 心理賦權與 自我實現



(二) 心理賦權與自我實現：教學單元一覽表

向度	主題	階段	教學單元	作者	頁碼
自我決策	心理賦權與自我實現	初階	我是自己生活的主人	林靖雅	p.362
			認識自己的感受	余欣庭	p.364
		進階	校外教學活動規劃 *	余欣庭	p.366

心理賦權與自我實現：教學活動示例

主題	教學活動示例	作者	頁碼
心理賦權與自我實現	校外教學活動規劃 *	余欣庭	p.368



教學單元：我是自己生活的主人

學習表現	特生 4-sA-3 能表達對生涯規劃的想法，並與他人討論。 特生 4-sA-7 參與和自身權益相關的活動，並表達意見。 特生 4-sA-8 爭取自我表達、決定或行動的機會。 特生 4-sA-9 肯定自己的能力與表現。
學習內容	特生 L-sA-1 自我生涯規劃的技巧。 特生 M-sA-1 自我倡導的實踐。 特生 M-sA-4 自我實現。
學習目標	透過參與自身相關的會議機會，瞭解並學習表達自己的想法，爭取自己的權益。
學習活動 (參考)	- 討論未來生涯規劃方向，請學生思考並分享對自我的瞭解。如：個性特質、興趣、情緒反應、各項能力（如：學科成績、創造力、藝術才能、體育能力等）。 - 請學生互相分享對於班上其他同學的瞭解。如：個性特質及強項、興趣喜好、情緒反應或表達自己適合的工作等。 - 學生討論與比較他人對自己的瞭解，和自己對自己的瞭解之間的差異，並討論產生差異的原因。（可能是在某些時候，他人無法理解自己的行為表現，或自己也沒有學習該如何說出來，因此他人不知道等。） - 引導學生思考瞭解自己、表達自我想法和自己做決定的重要性，學習勇敢去實踐。 - 學生討論生活中有哪些場合或時機，需要主動表達自己的想法或展現自我決策力，如：早午晚餐吃什麼、想要的生日禮物，或參與自己的 IEP 會議等。並請學生回想、分享自己實際表達自己想法的次數、表達的方法以及效果。 - 師生思考並分享學習、生活與其他對自己的期望、目標或理想，例如以相關的繪本故事談「期望」，鼓勵學生以多元方式呈現自己的期望，並討論與學生能力較符合的目標、達成目標的方法與步驟。 - 學生共同準備、參與自己的 IEP 會議，先想一想在會議中，如何表達自己對這學期課程、生活的想法，並和教師、家長一起討論日後的學習目標、理想的升學學校、想要達到的短期、長期目標、夢想，或想要的獎勵。 - 提示達到目標的重要步驟是平日的執行與監控。教導學生在生活空間可見處呈現目標，例如書桌前張貼目標；教導執行策略，如使用筆記本、便利貼記下代辦事項，使用圖卡安排工作或作為檢核表，利用番茄鐘規劃執行時間，製作目標執行紀錄，定期檢核執行情形，和學生討論是否需要減少或增加相關的支持協助，以此幫助學生建立驗收目標時的依據。 - 學生驗收目標成果，引導學生思考在實踐目標的過程中有哪些是幫助自己達成目標的具體行為，有哪些是偏離目標的具體行為，並與學生討論之後可以怎麼做能讓自己更快達成目標，或將事情做的更完善。 - 透過反思實踐目標的過程，請學生肯定自己的努力與具體實踐目標的行為，引導他們思考即便目標未達成，在努力的過程中能讓學生更加成熟、思考模式更完善，能更加瞭解自己，並掌握自己的生活，而且可以利用此次的經驗幫助自己在下一次的目標挑戰中更有信心。 ※ 注意事項 - 表達自己的想法與設定目標，可視學生能力做表達方式與目標難度的調整，並以多元、具體方式予以引導討論。 - 鼓勵參與和自身權益相關的活動，多一分認識與瞭解，以達成自我倡導的目標。
學習評量 (參考)	- 教師與家長觀察學生表達自己想法的狀況，並予以指正。 - 實作評量：學生參與自己的 IEP 會議並表達自己的想法。

教學單元：我是自己生活的主人

評量／檢核表

評量／檢核項目	表現程度
1. 在日常生活中能表達自己的想法。	☐ 總是 ☐ 常常 ☐ 很少 ☐ 沒有
2. 在重要的會議中表達自己的想法。	☐ 總是 ☐ 常常 ☐ 很少 ☐ 沒有
3. 對於自己的理想目標會去蒐集相關參考資料。	☐ 總是 ☐ 常常 ☐ 很少 ☐ 沒有
4. 設定自己的理想目標，並在生活中以具體的行為實踐。	☐ 總是 ☐ 常常 ☐ 很少 ☐ 沒有
5. 記錄目標執行情形，定期檢核，適時調整進度。	☐ 總是 ☐ 常常 ☐ 很少 ☐ 沒有
6. 反思並修正達成目標的方法與步驟。	☐ 總是 ☐ 常常 ☐ 很少 ☐ 沒有
7. 能肯定自我在達成目標中的努力。	☐ 總是 ☐ 常常 ☐ 很少 ☐ 沒有

 參考資料：

鍾鎮宇（2011）。智能障礙者自我決策之探究。特殊教育叢書－特殊教育現在與未來，45432，93-102。

黃淑婷（2011）。身心障礙學生參與個別化教育計畫在增進自我決策能力的應用。國小特殊教育期刊，52，96-103。

王永福（2020）。工作與生活的技術。商周出版。



教學單元：認識自己的感受

學習表現	特生 1-sP-1 覺察及表達飢餓和飽足的生理反應。 特生 1-sP-27 覺察並接受青春期之身心理變化。 特生 4-sP-1 認識自己並接受自己的特質。 特生 4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。 特生 4-sA-8 爭取自我表達、決定或行動的機會。
學習內容	特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生 M-sP-2 自我覺察。 特生 M-sA-1 自我倡導的實踐。
學習目標	利用體驗活動，讓學生覺察個人的生理感覺、情緒感受以及行為表現。
學習活動 (參考)	- 與學生討論生活中的事件及個人的優弱勢：以具體事實描述開啟話題，提問明確且開放性的問題，例如：以「今天學校最有趣的事情是什麼？」取代「今天過得如何？」避免負面的提問，並分享教學者自己的感受的相關事情。 - 自我覺察是指不做評價的觀察、專注在個人感覺、思考與行動的能力。對內，能意識到自己與他人的不同；由外，體察到他人如何看待自己。 - 擁有自我覺察的能力有助於個體至少在三個方面： (1) 更加認識自己，瞭解自己的優弱勢，建立正向的自尊。 (2) 有助於個體進行自我倡導以表達出自己的需求。 (3) 促進個體進行自我監控，追蹤工作軌跡查明能使工作完成的順利或阻礙之處，反思如何更好地完成下一次任務。 - 以體驗活動融入班級經營或課程設計中，增進學生的自我覺察能力，如： (1) 從生活事件或環境中練習五官感覺的體驗活動，覺察以「我看、聽、摸、聞、吃到，我覺得／感覺（情緒或感受）」；或鼓勵學生專注身體不同狀態變化的感受，例如飢餓、飽撐、暈眩、腸燥、虛弱、經期等情形，理解身體感受與變化以及外在需求的連結。 (2) 對於理解他人感受與辨識社會線索有困難的學生，教導更多的情緒命名、辨識與覺察，也可以運用同理心訓練課程培養學生感知社會情緒的能力。 (3) 教導學生各式記錄感覺、情緒與行為的策略方法，教導學生運用視覺記錄幫助自己整理、分析、歸納、統整與自己有關的資料，覺察客觀事實與主觀意識的異同，進行自我調整。 - 提供學生獨立完成工作的機會或活動，鼓勵嘗試學習新技能或參加團隊活動或事務（例如：參與自己的 IEP 會議並扮演積極的角色），都能幫助學生在其中更加認識覺察自己的能力，提升自我倡導及自我實踐的能力。 ※ 注意事項 1. 透過生活事務處理，提供多元問題及作法，讓學生多一點嘗試練習作決定的機會。 2. 讓學生先認識及接受自己的特質，遇到問題時，能先反省自己的行為與學習表現。
學習評量 (參考)	1. 鼓勵學生以各種方式進行觀察記錄，如圖示、表格、文字等記錄自己的感覺、情緒與行為表現。 2. 能在引導下以各種方式回應或表達對生活事件、環境中人事物的觀察與想法。 3. 在日常行為觀察記錄中，覺察自己的優弱勢，反映出積極嘗試不害怕失敗的表現，能適時提出自己需要的支持。

教學單元：認識自己的感受

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 覺察自己的身體感覺。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 覺察自己的情緒感受。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 能反省說出自己行為的適當性。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 覺察他人如何看待自己的行為。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 意識到自己的優弱勢能力。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 覺察自己進行工作的方式並調整。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

Amanda, M. (n.d.). *The importance of self-awareness in kids.*

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/self-awareness/the-importance-of-self-awareness>

Andrew, M.I. & Lee, JD (n.d.). *How to get your child to talk about school.*

<https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/understanding-childrens-challenges/talking-with-your-child/how-to-say-it-questions-to-ask-your-child-about-school>

Amanda, M. (n.d.). *Growth mindset: What you need to know.*

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/growth-mindset>

Kate, K. (n.d.). *8 Ways to Teach Empathy to Your Child.*

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/common-challenges/picking-up-on-social-cues/teaching-empathy-activities>

Miller, K. (2021, March 9). *Building Self-Awareness: 16 Activities and Tools for Meaningful Change.*

<https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/>



教學單元：校外教學活動規劃

學習表現	特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。 特生 4-sP-6 能自我激勵。 特生 4-sA-7 參與和自身權益相關的活動，並表達意見。
學習內容	特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。 特生 M-sP-2 自我覺察。 特生 M-sA-4 自我實現。
學習目標	依據個人喜好、需求等個人條件及同儕意見，形成共識原則，規劃參與班遊活動。 能由多個選項中，選擇或決定適當目標，必要時能加以調整。
學習活動 (參考)	- 提示學生在參與規劃班遊活動，可運用自我決策學習教學模式，融合於各個設定目標並達成的教學活動中，進行討論擬出共識，以利後續規劃。 - 教學模式分為三階段及學生需要解決問題的原則： - 設定目標：我的目標是什麼？透過學生思考自己的學習需求、所需支持、偏好、興趣與信念等，協助學生能確認及設定自己想要完成的目標。 - 採取行動：我的計畫是什麼？協助學生發展達成目標的行動方案以及評估達到目標的進程。學生需要認知到執行過程會遇到的障礙或困難，以及如何解決。 - 調整目標或計畫：我學到了什麼？協助學生評估目標的達成與否，是否調整或設定新目標，並發展新的行動方案。 - 規劃設定目標練習：協助學生整理自己的需求，整理可能的選項和阻礙，從優先順序中做出選擇或決定班遊目的地。 - 以影片、照片或相關資料喚起相關經驗或引起討論，讓學生分享或表達自己與旅遊有關的經驗、喜好、興趣、想法等。 - 教師可以利用便利貼、表格等視覺輔助策略，協助學生分類與整理出遊規劃需要準備的事項。 - 提供參考資料或讓學生自行尋找景點或活動資訊，討論目的地選擇的原則，例如需要考量季節天候、距離遠近、行動能力、費用、時間等因素，決定班遊的目的地、活動與日期。 - 實際採取行動：評估如何能規劃好班遊活動，需要準備與考量的事項，逐步執行並能自我監控準備的過程。 - 教師提以提問讓學生思考若要達成目標，需要準備什麼？需要克服或解決哪些問題？引入飲食與交通的規劃討論。 - 讓學生積極查詢網路資訊，搜尋合適的交通方式、飲食選擇、門票或入場卷費用、表演資訊，比較、分析自己的需求，例如便利性、預算、喜好、時間等進行選擇與日程安排。 - 依據行程表討論需要準備的物品及準備的考量與原則。運用檢核表及學生互相檢核，並練習依照清單準備好自己的攜帶物品。 - 評估計畫適當性，調整目標或計畫，因應天氣變化需要調整班遊計畫備案，並檢視是否達成目標。 - 練習估算個人班遊行程中所需要的各項費用及總費用，需考慮因個人不同需求而有彈性。檢視是否超出預算，若超出預算，討論可調整的方案，例如：自備飲食，減少旅遊中的不必要支出；選擇花費較低的交通方式；改變目的地，選擇門票免費或優惠的景點；延後出發日期，努力存錢等。 - 考慮天候變化，制定雨天備案；因應時情，例如 COVID-19 疫情期間，是否取消或更改行程，或增加防護措施等調整方案。

	(3) 與學生一起評估為班遊所做的各種準備是否充分，是否有助於讓班遊更順利，尊重大家的意見，讓活動玩得更盡興。 (4) 班遊結束後，可以和學生一起討論班遊的目標，並檢核其結果是否達成。 ※ 注意事項 1. 此教學模式可以結合或融入生活管理科目其他單元教學，運用到準備慶生會、成果展、規劃作息、休閒活動等與規劃籌備有關的活動課程。 2. 因應學生能力與技能基礎，提供適當的任務與思考提問，運用媒材思考脈絡建構。模擬各種變化或突發狀況，例如社區安全、迷路、意外傷害等，讓學生思考各種應變和調整方案。
學習評量 (參考)	1. 提供學生練習做生活中飲食與休閒等選擇與決定，運用視覺提示表記錄選項內容。 2. 檢視設定目標、制訂行動方案及執行調整過程中的表現，運用自評及同儕互評表。 3. 分工合作，善用資源，整合資訊，共同完成班遊行程表與準備清單。 4. 依據準備清單準備個人班遊的攜帶物品，與同儕相互檢核。 5. 規劃籌備與執行的過程，評估目標達成情形進行分享或記錄。

教學單元：校外教學活動規劃

評量／檢核表

評量／檢核項目	程度
1. 自己喜好能提出需要的選項。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
2. 運用科技或工具，能查詢自己需要的訊息或資料。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
3. 能與人合作擬定班遊計劃。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
4. 估算出遊相關費用，能依個人需求做適當調整。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
5. 若規劃的活動結果不如預期，能運用策略進行調整。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
6. 依照行程預先擬定活動準備清單。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
7. 自行清點準備活動需要的物品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
8. 參與活動過程遇到困難或問題時，能自我省思，修正自己的做法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成
9. 觀察他人的需求或表現，給予適當建議。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成

參考資料：

- 陳曉春(2009)。自我決策教學方案對國小智能障礙學生的教學成效〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學特殊教育學系在職碩士班。
- Kansas University Center On Developmental Disabilities. (n.d.). *The Self-Determined Learning Model of Instruction (SDLMI)*.
<https://selfdetermination.ku.edu/homepage/intervention/>
- Kansas University Center On Developmental Disabilities. (n.d.). *The Self-Determined Learning Model of Instruction (SDLMI) Teacher's Guide*.
<https://selfdetermination.ku.edu/wp-content/uploads/2019/05/Teachers-Guide-2019-Updated-Logos.pdf>
- Raley, S. K., Shogren, K. A., & McDonald, A. (2018). How to implement the self-determined learning model of instruction in inclusive general education classrooms. *Teaching Exceptional Children*. <https://doi.org/10.1177/0040059918790236>



校外教學活動規劃教學活動示例

設計者	余欣庭	教學對象	國中特教班
領域	特殊需求領域 - 生活管理	教學單元	校外教學活動規劃
教材來源	自編教材	總節數	4 節
教學目標	1. 透過協助收集或提供參考資料，引導學生表達自己想去的校外教學地點。 2. 透過討論、協商、參考他人意見後，歸納原則，協助學生做決定或設立目標，並適時調整。 3. 組織整理思考策略，讓思考透過視覺化提示，教導學生規劃生活事務，提升自我實現能力。		
節次安排	1. 地點的選擇。 2. 交通與飲食。 3. 行程預算規劃。 4. 行前準備。		
學習表現	特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。 特生 4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生 4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。 特生 4-sP-6 能自我激勵。 特生 4-sA-7 參與和自身權益相關的活動，並表達意見。		
學習內容	特生 L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生 L-sA-3 複雜問題的解決策略。 特生 M-sP-2 自我覺察。 特生 M-sA-4 自我實現。		
學習目標	1. 能依據個人喜好、需求等個人條件，並考慮同儕意見，形成共識原則，參與規劃校外教學活動。 2. 能由多個選項中，選擇或決定適當目標，必要時能加以調整。		
學習活動	一、地點的選擇 (一) 運用資料選擇自己喜愛的校外教學地點進行提案。 (二) 選擇目的地的原則。 (三) 與他人協商，達成共識。 二、交通與飲食 (一) 運用網路資源查詢交通資訊，規劃交通方式。 (二) 運用網路資源查詢飲食資訊，規劃飲食方式。 (三) 完成校外教學行程計畫。 三、行程預算規劃 (一) 整理行程預算。 (二) 依據個人需求，彈性調整預算計畫。 (三) 調整預算的可行方法。 四、行前準備 (一) 擬定行前準備清單。 (二) 依據準備清單整理攜帶物品與金錢。 (三) 同儕互相給予建議，調整自己的做法。		
學習評量	1. 自我瞭解：能表達自己的想要、需求與不足之處。 2. 心理賦權：能分享與表達，在與人意見不同時，進行說服或協商。 3. 自我調整：能從多個選項中，考慮相關原則，決定或修正適合的選擇及目標。 4. 自我實現：做決定之後，能依照步驟進行規劃。		

369



教學活動	時間	教學資源	評量方式
第三節 行程預算規劃 一、準備活動 3-1 呈現前兩節課的行程規劃內容，揭示本節課主題為行程費用規劃。 二、發展活動 3-2 引導學生將之前查詢的門票或入場卷、交通、飲食費用，登錄在校外教學行程表。 3-3 估算個人飲食需求、額外支出（如：零用錢），評估適當性後，在個別預算上調整，最後統計校外教學所需費用。 3-4 若超出原先預算，需討論如何調整行程，降低預算，例如：自備水壺或飲水，出遊時不另購買；選擇花費較低的交通方式；改變目的地，選擇較少花費的景點；延後出發日期，努力存錢等。 三、綜合活動 3-5 利用自評表，請學生自我檢視金錢使用計畫。 3-6 檢視最後行程計畫，提問學生各向度內容及考量原則。 3-7 預告下次上課要盤點校外教學的準備清單，請學生在家先自行準備可能需要的物品，下次上課帶來。	5 分鐘 15 分鐘 10 分鐘 5 分鐘 10 分鐘	校外教學行程表、 計算機、 網路	觀察評量 □頭回答
第四節 行前準備 一、準備活動 4-1 請學生依校外教學計畫表呈現，說明自己行前準備的內容及活動理由。 二、發展活動 4-2 師生一起依據行程表，逐項討論需要準備的物品，寫入備註欄後印出。 (1) 必要攜帶與視個人需求攜帶。 (2) 攜帶用途與適當性。 (3) 攜帶物品數量或金額限制。 4-3 請學生對照準備清單與整理原則，再次檢查自己的物品，勾選自己有準備的項目。 4-4 請學生兩兩一組，互相檢查，以不同顏色筆作記錄，提出建議或補充。 三、綜合活動 4-5 請學生發表自己行前準備的檢核結果，需要補充哪些物品，或者哪些不需要攜帶，以及經討論是否採納同儕的建議及其理由。 4-6 總結： (1) 校外教學行前課程，請學生表達在規劃上一起做了哪些準備，請學生在行前準備好攜帶物品。 (2) 預告校外教學結束後，與學生一起討論班遊的目標，並評估檢討其執行結果及成效。	10 分鐘 15 分鐘 8 分鐘 7 分鐘 5 分鐘	校外教學行程表、 不同色筆	觀察評量 □頭回答 實作評量

教學評量檢核表

學生姓名： 評量者： 日期：

課程領域：生活管理 檢核內容：準備出去玩囉！

評量方式：☐觀察 ☐口說 ☐實作 ☐紙筆 ☐檔案評量 ☐其他

評量／檢核項目	程度	說明
1. 能提出自己喜好或需要的選項。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成	
2. 和別人意見不同時，能進行說服或協商。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成	
3. 運用科技或工具，能查詢自己需要的訊息或資料。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成	
4. 與人合作共同擬定校外教學計畫。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成	
5. 估算出遊相關費用，並能依個人需求做適當調整。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成	
6. 若結果不如預期，能運用策略進行調整。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成	
7. 依照活動行程擬定準備內容需要的清單。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成	
8. 預先列出準備校外教學活動需要的物品。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成	
9. 能進行自我評量省思，修正自己的做法。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成	
10. 能觀察他人需求或表現，給予適當建議。	☐ 大量協助 ☐ 部份協助 ☐ 獨立完成	





伍 附錄





伍、附錄

一、十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要 生活管理學習重點整理

向度	主題	階段	學習表現		學習內容	
自我照顧 特生 1	飲食 特生 A	初階 sP	特生 1-sP-1	覺察及表達飢餓和飽足的生理反應。	特生 A-sP-1	飲食需求的表達。
			特生 1-sP-2	使用適當的餐具進食。	特生 A-sP-2	進食技巧。
			特生 1-sP-3	食用前進行洗滌、剝皮或打開包裝等。	特生 A-sP-3	餐具的辨認與選擇。
			特生 1-sP-4	表現合宜的用餐禮儀與協助餐後整理。	特生 A-sP-4	食物的認識。
			特生 1-sP-5	選擇乾淨新鮮且於保存期限內的食物。	特生 A-sP-5	食物的處理。
			特生 1-sP-6	自我檢視並控制飲食行為和習慣。	特生 A-sP-6	飲食的衛生習慣。
		進階 sA	特生 1-sA-1	烹調用具使用前後能清洗潔淨。	特生 A-sP-7	餐前準備與餐後收拾的技巧。
			特生 1-sA-2	使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。	特生 A-sP-8	用餐禮儀。
	衣著 特生 B	初階 sP	特生 1-sP-7	表達穿著衣物的不適感並請求更換。	特生 A-sP-9	簡易餐食的製作。
			特生 1-sP-8	維持衣著整潔，並每日換洗貼身衣物。	特生 A-sA-1	烹調用具的認識與使用。
			特生 1-sP-9	選擇適當場所並完成衣物穿脫與更換。	特生 A-sA-2	食物烹調前的處理。
			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 A-sA-3	食物的選購。
			特生 1-sP-11	分類衣物並收納保管。	特生 A-sA-4	食物的烹調方式。
		進階 sA	特生 1-sA-5	選購適合自己的衣物。	特生 A-sA-5	食物的保存方法。
			特生 1-sA-6	使用適當方式洗濯及晾曬衣物。	特生 A-sA-6	廚房的清洗及收納。
	衣著 特生 B	初階 sP	特生 1-sP-7	表達穿著衣物的不適感並請求更換。	特生 B-sP-1	衣物穿脫技巧。
			特生 1-sP-8	維持衣著整潔，並每日換洗貼身衣物。	特生 B-sP-2	衣物的認識。
	衣著 特生 B	初階 sP	特生 1-sP-9	選擇適當場所並完成衣物穿脫與更換。	特生 B-sP-3	衣物的清潔與收納。
			特生 1-sP-10	視天氣、場合、年齡、個人喜好，選擇適合的衣著。		
	衣著 特生 B	進階 sA	特生 1-sA-5	選購適合自己的衣物。	特生 B-sA-1	衣物選購。
			特生 1-sA-6	使用適當方式洗濯及晾曬衣物。	特生 B-sA-2	服裝禮儀。

向度	主題	階段	學習表現	學習內容
自我照顧 特生 1	個人衛生 特生 C	初階 sP	特生 1-sP-12 覺察並表達如廁需求，能自行或由他人協助前往廁所。	特生 C-sP-1 如廁技巧。 特生 C-sP-2 如廁禮儀。 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。
			特生 1-sP-13 依個人需求選擇合適且乾淨的便器。	
			特生 1-sP-14 精熟如廁技巧，如攜帶衛生紙、穿脫褲子、擦拭、沖水、洗手等。	
			特生 1-sP-15 表現如廁時的禮儀。	
			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-18 具備洗髮、梳髮、整髮的技能。	
			特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。	
		進階 sA	特生 1-sA-9 適時修剪指甲與頭髮。	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 C-sA-3 簡易儀容裝扮的技巧。
			特生 1-sA-10 處理青春期的身體變化及性需求。	
			特生 1-sA-11 選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。	
	健康管理 特生 D	初階 sP	特生 1-sP-20 具備良好的口鼻衛生習慣。	特生 D-sP-1 身體器官與功能的認識。 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。 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 1-sP-21 辨識及避免食用不潔或遭受汙染的食物。	
			特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。	
			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 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-27 覺察並接受青春期之身心理變化。	
			特生 1-sP-28 使用家中常備藥品，遵守用藥安全，並配合醫囑。	



向度	主題	階段	學習表現	學習內容
家庭生活 特生 2	健康管理 特生 D	進階 sA	特生 1-sA-12 表現疾病預防的健康行為。	特生 D-sA-1 青春期的身心健康。 特生 D-sA-2 簡易急救措施。 特生 D-sA-3 就醫知能。 特生 D-sA-4 健康檢查的認識。 特生 D-sA-5 社區醫療資源的運用。
			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。	
	財物管理 特生 E	初階 sP	特生 2-sP-1 妥善保管個人財物並避免遺失。	特生 E-sP-1 日常財物的使用與保管。 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-sP-5 記帳的技能。 特生 E-sP-6 金融機構的認識。
			特生 2-sP-2 建立簡單的儲蓄行為。	
			特生 2-sP-3 使用物品時表現節約與珍惜資源的態度和行為。	
			特生 2-sP-4 尊重他人的物權。	
			特生 2-sP-5 記錄個人日常生活收支，購物前衡量自身財力與實際需求。	
		進階 sA	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 E-sA-1 物品再利用的方式。 特生 E-sA-2 金融機構的運用。 特生 E-sA-3 個人預算、收支與管理。 特生 E-sA-4 繳納費用的方式。 特生 E-sA-5 金融詐騙的認識與防範。
			特生 2-sA-2 規劃日常生活的費用及收支管理事宜。	
	環境衛生 特生 F	初階 sP	特生 2-sP-6 維持個人物品與環境的整齊清潔。	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。
			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。	
		進階 sA	特生 2-sA-3 落實資源回收與再利用。	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。

向度	主題	階段	學習表現		學習內容	
家庭生活 特生 2	居家安全 特生 G	初階 sP	特生 2-sP-8 特生 2-sP-9 特生 2-sP-10 特生 2-sP-11	安全使用個人及家中物品或家電。 辨識家中潛在危險處並注意自身與門戶安全。 處理家中損壞物品並注意自身安全。 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 特生 G-sP-2 特生 G-sP-3 特生 G-sP-4 特生 G-sP-5 特生 G-sP-6 特生 G-sP-7	家電用品的認識。 家用修繕工具的認識與使用。 用電安全。 使用瓦斯及用火安全。 其他居家安全。 意外事件的認識。 天然災害的認識。
		進階 sA	特生 2-sA-4 特生 2-sA-7	完成家庭常見的維護及修繕工作。 熟練居家緊急事件及天然災害的因應措施。	特生 G-sA-1 特生 G-sA-2 特生 G-sA-3 特生 G-sA-4	家電用品的使用與維護。 家用修繕工具的使用。 意外事件的處理。 天然災害的應變。
	休閒活動 特生 H	初階 sP	特生 2-sP-12	培養對休閒活動的認識與興趣。	特生 H-sP-1 特生 H-sP-2	休閒活動的認識。 休閒活動的選擇。
		進階 sA	特生 2-sA-5 特生 2-sA-6	從事安全的個人和家庭休閒活動。 遵守網路及各類資訊平台的使用規範。	特生 H-sA-1 特生 H-sA-2	休閒活動內容與時間的規劃。 邀請他人共同從事休閒活動的技巧。
	家庭關係與自我保護 特生 I	初階 sP	特生 2-sP-13 特生 2-sP-14 特生 2-sP-15	區辨隱私的場所和行為，並維護自己和家人的隱私權。 接受自己的性別氣質，保護自己並尊重他人的身體自主權。 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 I-sP-1 特生 I-sP-2 特生 I-sP-3 特生 I-sP-4 特生 I-sP-5 特生 I-sP-6 特生 I-sP-7	家庭成員的互動和家庭倫理。 家庭生活的參與技能。 家庭成員的角色。 身體隱私與界限的認識與保護。 身體自主權的維護與尊重。 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。 家庭暴力的認識。
		進階 sA	無		特生 I-sA-1 特生 I-sA-2 特生 I-sA-3	家庭成員間適當的互動方式。 家庭成員的責任。 性別多樣性的認識與尊重。



向度	主題	階段	學習表現		學習內容	
		進階 sA			特生 I-sA-4 特生 I-sA-5 特生 I-sA-6	親密關係建立、發展、結束過程中的風險與自我保護。 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。 家庭暴力的自我保護與求助。
社區參與 特生 3	行動與交通安全 特生 J	初階 sP	特生 3-sP-1	獨立行動的能力。	特生 J-sP-1 特生 J-sP-2 特生 J-sP-3	交通工具的認識。 道路交通規則的認識與遵守。 各類交通工具資訊的辨識與使用。
		進階 sA	特生 3-sA-1	能處理自身所遇的意外事件。	特生 J-sA-1 特生 J-sA-2	交通路線規劃與轉乘技能。 交通事故的處理。
	社區生活 特生 K	初階 sP	特生 3-sP-2 特生 3-sP-3 特生 3-sP-4 特生 3-sP-5 特生 3-sP-6	認識社區環境與資源。 認識及避免常見的危險情境。 認識消費場所及完成消費行為。 遵守公共場所及設施的使用規範。 能描述自己所在的位置。	特生 K-sP-1 特生 K-sP-2 特生 K-sP-3 特生 K-sP-4 特生 K-sP-5	就讀學校的認識。 社區環境與資源的認識。 社區活動的參與。 社區危險情境的辨識與防範。 購物的流程與技巧。
			特生 3-sA-2 特生 3-sA-3 特生 3-sA-4 特生 3-sA-5	依需求善用社區資源。 辨識各種詐騙行為及避免受騙。 因應不同的危險情境，採取適當的措施。 認識及使用身心障礙服務資源。	特生 K-sA-1 特生 K-sA-2 特生 K-sA-3 特生 K-sA-4	社區資源與設施的運用。 消費者權益的認識。 各種詐騙行為的認識與防範。 身心障礙服務資源的認識與利用。
	獨立自主與自我管理 特生 4	初階 sP	特生 4-sP-1 特生 4-sP-2 特生 4-sP-3 特生 4-sP-4 特生 4-sP-5	認識自己並接受自己的特質。 具備日常生活中做決定的能力。 能自行設定目標。 能解決日常生活的問題。 能反省自己的行為與學習表現。	特生 L-sP-1 特生 L-sP-2 特生 L-sP-3 特生 L-sP-4 特生 L-sP-5	自我目標的設定。 生活事務作決定的策略。 簡易生活問題的解決策略。 自我管理技巧。 自我負責。

向度	主題	階段	學習表現		學習內容	
自我決策 特生 4	特生 L	進階 sA	特生 4-sA-1	規劃與管理自己的生活。	特生 L-sA-1	自我生涯規劃的技巧。
			特生 4-sA-2	能為自己做的決定負責。	特生 L-sA-2	目標的執行與檢核。
	心理賦權與自我實現 特生 M	初階 sP	特生 4-sA-3	能表達對生涯規劃的想法，並與他人討論。	特生 L-sA-3	複雜問題的解決策略。
			特生 4-sA-4	執行自訂的目標並檢核結果。	特生 L-sA-4	自我回饋。
	特生 M	進階 sA	特生 4-sA-5	省思先前做決定的結果，必要時加以調整。		
			特生 4-sP-6	能自我激勵。	特生 M-sP-1 特生 M-sP-2	自我倡導的認識。 自我覺察。
	特生 M	進階 sA	特生 4-sA-6	獨立解決問題。	特生 M-sA-1	自我倡導的實踐。
			特生 4-sA-7	參與和自身權益相關的活動，並表達意見。	特生 M-sA-2	自我效能。
	特生 M	進階 sA	特生 4-sA-8	爭取自我表達、決定或行動的機會。	特生 M-sA-3	自我增強。
			特生 4-sA-9	肯定自己的能力與表現。	特生 M-sA-4	自我實現。
	特生 M	進階 sA	特生 4-sA-10	願意持續付出時間與心力，充分發揮優勢。		

（資料來源：整理自教育部身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要，2019，21-28 頁）



二、參考資料

(一) 書籍

- Baumann, K. (1995)。阿吉大鬧廚房(陳木誠譯)。台英。(原著出版於1977年)
- Berenstain, S., & Berenstain, J. (2010)。和父母相處(張德后譯)。新疆青少年出版社(原著出版於1992年)
- Boukri, A., & Chollat, C. (2004)。爸爸不能去渡假(吳倩怡譯)。格林文化。(原著出版於2000年)
- Browne, A. (2010)。朱家故事(漢聲雜誌譯)。漢聲。(原著出版於1990年)
- Cocklico, M. (2020)。我會自己穿衣服(林靈譯)。世一。(原著出版於2019年)
- Dodds, D. A. (2003)。壺家的新衣服(劉清彥譯)。和英。(原著出版於2002年)
- Goldberg, D., & Zwiebel, J. (2008)。教出組織力：培養孩子自我管理的成功技巧(丹鼎譯)。九周。(原著出版於2005年)
- Klitting, L. (2009)。小布縫圍裙(邱孟嫻譯)。企鵝圖書有限公司。(原著出版於1996年)
- London, J. (2020)。蛙弟穿衣服(張淑瓊譯)。拾光。(原著出版於1992年)
- Martinello, J., & Mabire, G. (2021)。怪獸幫你收拾房間！(黃聿君譯)。親子天下。(原著出版於2021年)
- Mendelson, C. (2013)。家事的撫慰(上)：食物、衣物，以及合理的家事計畫(林慧珍譯)。大家。(原著出版於2005年)
- NPO 法人日本居家清潔協會(2019)。掃除の解剖圖鑑(陳聖怡譯)。睿其。(原著出版於2017年)
- Shannon, D. (2013)。小毛惹麻煩(黃鈺惠譯)。維京。(原著出版於2003年)
- Zolotow, C., & Lobel, A. (2002)。好一個吵架天(劉清彥譯)。上誼。(原著出版於1982年)
- Zolotow, C. (1998)。威廉的洋娃娃(楊清芬譯)。遠流。(原著出版於1972年)
- 王永福(2020)。工作與生活的技術。商周出版。
- 王早早、李劍、沈冰(2015)。童年印象・傳統節日：春節。維京。
- 王早早、寇嵐(2015)。童年印象・傳統節日：端午節。維京。
- 王早早、劉婷(2015)。童年印象・傳統節日：中秋節。維京。
- 王秀園(2000)。玩具要回家。狗狗。
- 全美敬、李海丁(2020)。衣服，怎麼穿才好呢？(林玗潔譯)。小魯文化。(原著出版於2019年)
- 呂巧華(2019)。家政概論。台科大。
- 松卡(2019)。丹丹愛學習繪本系列套書：我會穿衣服。禾流文創。
- 林翔、陳又凌(2010)。帥帥王子不洗澡。小兵。
- 陳麗如(2007)。身心障礙學生教材教法。心理出版社。
- 鈕文英(2015)。啟智教育課程與教學設計。心理出版社。
- 黃淑敏(2012)。特殊需求領域生活管理教材。中原大學特殊教育學系特殊教育中心。
- 楊麗珮、周嘉政(2010)。幸福衣櫃：男女必學超實用穿搭術。旗林文化。
- 漂亮家居編輯部(2018)。家的修繕常備手冊。麥浩斯出版社。
- 潔客幫(2018)。高效清潔收納術。東販。

(二) 期刊及碩博論文

- 王憶菁(2010)。穿穿脫脫自己來一日常生活的穿衣訓。PSN 專刊，9。http://www.bestkid.com.tw/changgeng/parent_doc/dress.doc
- 陳奕維(2009)。以問題解決策略應用於生活科技教學活動。生活科技教育月刊，42(6)，131-156。
- 陳曉春(2009)。自我決策教學方案對國小智能障礙學生的教學成效〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學特殊教育學系在職碩士班。
- 黃淑婷(2011)。身心障礙學生參與個別化教育計畫在增進自我決策能力的應用。國小特殊教育期刊，52，96-103。
- 黃湘儀、林宏熾(2006)。高職階段特教班自閉症學生休閒娛樂自我決策之詮釋研究。特殊教育研究學刊，31，165-186。

鍾鎮宇（2011）。智能障礙者自我決策之探究。特殊教育叢書－特殊教育現在與未來，45432，93-102。

（三）政府出版品及工作坊自編教材

- 內政部（2012）。智能障礙兒童性侵害防治輔助手冊。衛生福利部。
- 王麗鶯、易君常、魏秀芬（2018）。新北市國中特教班生活管理教學工作坊研習手冊。新北市政府教育局。
- 教育部（2018）。素養導向教學設計參考手冊。教育部國民及學前教育署。
- 教育部（2019）。十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要。教育部。
- 衛生福利部社會及家庭署（2020）。我說可以才可以。衛生福利部社會及家庭署。
- 鄭其嘉、龍芝寧（主編）（2020）。特別的愛，給特別的你－心智障礙者性健康教育家長手冊。衛生福利部國民健康署。
- 魏秀芬（主編）（2017）。新北市集中式特殊教育班性別平等教育教材手冊。新北市政府教育局。
- 魏秀芬（主編）（2019）。新北市國中職業教育教材編選輯。新北市政府教育局。
- 魏秀芬（主編）（2021）。新北市身心障礙學生性別平等教育教學設計示例。新北市政府教育局。

（四）網路資源

01 飲食（特生 A）

- Gavin, M. L. (2021, November). *Cooking With Preschoolers*. Nemours children's health.
<https://kidshealth.org/en/parents/cooking-preschool.html>
- Magee, E. (2008, May 30). *Cooking With Your Children*. WebMD.
<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/cooking-with-your-children#1>
- 王郁婷（2020年6月7日）。5大類食物的保鮮方法用對才能延長食物保鮮期。元氣網。
<https://health.udn.com/health/story/6006/4618122>
- 如果出版（2019年8月14日）。照顧吞嚥障礙的家人，必學餵食4技巧。愛·長照。
<https://www.ilion-termcare.com/Article/Detail/3381>
- 朱育嫻（2020年10月21日）。你習慣用水浸泡髒碗盤？這樣洗碗等於在養細菌！洗碗6件事對身體沒好事。健康2.0節目網站。
<https://health.tvbs.com.tw/regimen/325665>
- 林海柔（2018年3月4日）。顛覆你的想像專家說「孩子喜歡工作更甚於玩樂」。大紀元。
<https://www.epochtimes.com/b5/18/3/4/n10189146.htm>
- 林素芬、蔡韻秋（2018年1月27日）。廚房大掃除不煩惱！天然清潔劑完全利用。自由時報。
<https://food.ltn.com.tw/article/2799>
- 林靜莉（2019年11月2日）。不怕孩子進廚房 學料理竟能培育五感。嬰兒與母親網站。
<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=6704>
- 南一國小生活（2015年3月31日）。用餐禮儀和衛生習慣。YouTube。
https://www.youtube.com/watch?v=_USM9JxxFN0
- 食力（2019年9月12日）。炒飯與漢堡哪個才是垃圾食物？一張表顛覆你的既有印象。健康遠見。
<https://health.gvm.com.tw/article/68222>
- 啟新診所（2013年7月）。經常飽食、吃太飽小心撐出疾病。啟新電子週報。
<http://www.ch.com.tw/index.aspx?chapter=ABB020701>
- 康軒學習雜誌編輯部（無日期）。用餐衛生和禮儀。康軒學習雜誌。
https://www.top945.com.tw/celebrity_Data.asp?ID=243
- 楊桃美食網（2018年11月16日）。【1mintips】六種快煮麵，五分鐘上桌！餓了嗎？馬上來一鍋！。YouTube。
<https://www.youtube.com/watch?v=BDV90X0oKo4>
- 董氏基金會（2012年1月30日）。健康飲食的要件。董氏基金會食品營養中心。



<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4063>

董氏基金會（2012 年 7 月 20 日）。兒童飲食建議。董氏基金會食品營養中心。

<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/915>

董氏基金會（2013 年 7 月 2 日）。食材的選購。董氏基金會食品營養中心。

<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/2501>

董氏基金會食品營養中心（2019 年 1 月 19 日）。【食育教學動畫】均衡飲食金國王的環遊旅程。

YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=ONt2yg34f9g>

臺大醫院 NTUHospital（2016 年 5 月 1 日）。臺大醫院【健康營養補給站】健康營養補給站－認識六大類食物。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g>

臺東縣衛生局疾病管制科（2018 年 5 月 28 日）。防範李斯特菌，食物應徹底煮熟並加強飲食方面衛生習慣。臺東縣衛生局。

<https://tinyurl.com/ygcuhjf3>

衛生福利部桃園醫院衛教小組（2013 年 9 月 24 日）。均衡飲食～吃出健康。衛生福利部桃園醫院。

<https://tinyurl.com/yekwqtap>

02 衣著（特生 B）

信誼基金會（2018 年 5 月 22 日）。我畫、我縫、我的小布偶（縫工基礎篇）。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=Lb-dJKR59uI>

學習吧（2016 年 8 月 25 日）。國中_綜合_巧手大改造【翰林出版_七上_主題七 衣 Q 魔法師】。翰林出版社。

<https://youtu.be/qqHeaPh9qow>

學習吧（2019 年 8 月 21 日）。國中_綜合_洗衣大作戰【翰林出版_七上_主題七 衣 Q 魔法師】。翰林出版社。

<https://youtu.be/gLSVzBVGUP0>

學習吧（2019 年 8 月 23 日）。國中_綜合_收納大智慧【翰林出版_七上_主題七 衣 Q 魔法師】。翰林出版社。

https://youtu.be/_IiXpApKEQ

蕭文欽、陳湘芬（2012）。特教教材資料庫－我會穿衣服。教育部國民及學前教育署優質特教平台。

<https://sencir.spc.ntnu.edu.tw/GoWeb/include/index.php?Page=6-5&news03=295>

謝依臻（無日期）。臺南市民德國中特殊教育學生教學方案活動示例。臺南市學習資源網。

<https://tinyurl.com/yz6yrap5>

03 個人衛生（特生 C）

文化部（2010 年 12 月 15 日）。帥帥王子不洗澡。文化部兒童文化館。

<https://children.moc.gov.tw/book/218229>

早安健康編輯部（2021 年 10 月 1 日）。洗頭關鍵是頭皮！正確 7 步驟，99% 都錯在這點！。早安健康。

<https://www.edh.tw/article/28679>

自由時報（2018 年 4 月 18 日）。專家拍片公開洗臉技巧。自由時報。

<https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2399341>

行政院環境保護署（2014 年 12 月 16 日）。幸福守廁為愛啟程－創新推出有聲公廁電子書。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=4zAFfeCIheE>

行政院環境保護署（無日期）。如廁衛生紙丟馬桶宣導投影片。行政院環境保護署。

http://web.tlhc.ylc.edu.tw/ezfiles/1/1001/attach/88/pta_3796_3919396_63070.ppt

巫俊郡（2021 年 3 月 2 日）。怎樣洗頭才乾淨不油膩？5 個正確洗頭觀念。Heho 健康。

<https://heho.com.tw/archives/163396>

國民健康署婦幼健康組（2019 年 9 月 1 日）。青春期的變化。衛生福利部國民健康署健康九九網站。

- <https://health99.hpa.gov.tw/article/18135>
 康軒國小教材（2020年2月6日）。康軒國小生活1上常規動畫－如何上廁所。YouTube。
<https://www.youtube.com/watch?v=avTMnbaLqKk>
 梁惠雯（無日期）。潔顏產品選擇多，該如何挑？。台視樂活。
<https://www.ttv.com.tw/lohas/view/11311>
 麥擱編（2010年10月20日）。【初經小教育】衛生棉怎麼使用？怎麼黏在內褲上？衛生棉使用教學。谷慕慕網站。
<https://goodmoonmood.com/howtousepad/>
 愛康衛生棉（2014年12月16日）。衛生棉使用正確教學。Facebook。
<https://www.facebook.com/watch/?v=2504118809600808>
 穀保家商時尚造型科（無日期）。家政職群【核心主題－美容】教學活動設計。
https://www.kpvs.ntpc.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/63/pta_2201_9122610_08764.pdf
 翰林出版（2016年3月8日）。國小_健體_防晒高手【翰林出版_五下_第八單元 樂在其中】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/20866>
 翰林出版（2017年3月8日）。國中_健體_性是什麼【翰林出版_八下_第三篇 青春性事】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/48683>
 翰林出版（2018年2月5日）。國小_綜合_禮儀放大鏡【翰林出版_三下_第二單元 有禮過生活】。學習吧網站。
<https://www.youtube.com/watch?v=avTMnbaLqKk>
 翰林出版（2019年8月21日）。國小_健體_我會上廁所【翰林出版_一上_第一單元_成長變變變】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/127775>
 翰林出版（2019年8月21日）。國小_健體_清潔衛生好習慣【翰林出版_一上_第一單元_成長變變變】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/127773>
 翰林出版（2019年8月21日）。國中_健體_好朋友來了嗎【翰林出版_七上_第二篇 快樂青春行】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/127794>
 翰林出版（2020年12月23日）。國中_綜合_整體造型設計師【翰林出版_八下_主題四 穿著大學問】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/691062>
 翰林出版（2020年1月29日）。國中_健體_皮膚保健與清潔【翰林出版_七下_第一篇 健康照護】。學習吧網站。
<https://www.learnmode.net/flip/video/146627>
 蘇菲初經教育網站（無日期）。衛生棉的使用方法。蘇菲初經教育網站。
https://girls.sofy.com.tw/family/first_08.php
 蘋果新聞網（2018年7月29日）。【男人最易犯的錯】醫師：這樣刮鬍子超傷皮膚 | 台灣蘋果日報。YouTube。
<https://www.youtube.com/watch?v=6ovTfPjDejU>

04 健康管理（特生D）

- 大愛電視（2019年7月22日）。【小主播看天下 WOW】20190722 - 青春期的煩人心事。YouTube。
<https://www.youtube.com/watch?v=8A83RqlkASY>
 吳靜淑（2007年2月15日）。兒童常見疾病之預防保健。大紀元。
<https://www.epochtimes.com/b5/7/2/15/n1623704.htm>
 李佳欣（2017年7月1日）。3問搞懂分級醫療在做什麼。康健。
<https://www.commonhealth.com.tw/article/75282>



李彩蓮（2009 年 10 月 19 日）。小小口罩學問大。藥師週刊電子報，1644。

<https://www.taiwan-pharma.org.tw/weekly/1644/1644-3-2.htm>

桃園市立壽山高級中學健康中心（無日期）。校園簡易外傷處理。桃園市立壽山高級中學。

<http://www.sssh.tyc.edu.tw/files/11-1001-395.php>

國立東華大學（無日期）。防疫期間～教您口罩配戴的重要性與時機。國立東華大學。

<https://tinyurl.com/y358zyhk>

國泰醫院（無日期）。看哪一科？。國泰醫院。

<https://www.cgh.org.tw/ec99/rwd1320/subject.asp>

康健雜誌編輯部（2004 年 11 月 1 日）。切割傷、擦傷和創傷。康健。

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=64086>

教育部體育署學校體育組（2020 年 12 月 8 日）。SH150 方案。教育部體育署。

<https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=1177>

陳俊仁（2017 年 3 月 20 日）。到底怎麼被傳染疾病的？。小兒科陳俊仁醫師部落格。

<https://tinyurl.com/yeh8mraq>

臺灣健康促進學校（2021 年 9 月 24 日）。聰明就醫手冊（電子檔版）。臺灣健康促進學校。

<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/insurance/promote/download/id-106>

臺灣健康促進學校（無日期）。教學教材。臺灣健康促進學校。

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/zh-tw/topic/medication/teach/list>

衛生署疾病管制局（2009 年 4 月 1 日）。飛沫傳染防護措施。衛生署疾病管制局。

<https://www.cdc.gov.tw/File/Get/cxlmCUeNyRTnzWst9FQKqw>

衛生福利部國民健康署（無日期）。正確用藥教育宣導—五大核心能力投影片。衛生福利部國民健康署。

<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/21744.pdf>

衛生福利部國民健康署（無日期）。健康九九—青少年好漾館。衛生福利部國民健康署。

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/256>

衛生福利部國民健康署（無日期）。健康手冊專區—青少年健康。衛生福利部國民健康署。

衛生福利部國民健康署社區健康組（2018 年 3 月 13 日）。正確飲食習慣。衛生福利部國民健康署。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=8365>

05 財務管理（特生 E）

中華郵政兒童郵局（2015 年 5 月 4 日）。小小郵人向錢衝。中華郵政全球資訊網。

https://www.post.gov.tw/post/internet/Child/svm_d_a_3.jsp#

內政部警政署刑事警察局（無日期）。最新犯罪手法宣導。內政部警政署刑事警察局。

<https://cib.npa.gov.tw/ch/app/data/list?module=wg117&id=1893>

均一教育平台（2019 年 7 月 26 日）。理財第 1 課：「想要」還是「必要」？。均一教育平台。

<https://www.junyiacademy.org/junyi-competency/financial-management/v/67ctd6G5yA4>

信誼編輯部（無日期）。存錢真有趣，引導兒童學儲蓄。信誼奇蜜親子 & 理財網。

<http://parent.kimy.com.tw/lifePlan/article.aspx?c=0&t=1&d=d7de4e12-451c-4bfa-8e69-7048f40c0b63>

張靜文（2009 年 10 月 5 日）。教小孩記帳，怎麼開始？。親子天下。

<https://www.parenting.com.tw/article/5020431>

教育部全民資安素養網（2020 年 7 月 8 日）。認識常見網路詐騙手法。教育部全民資安素養網。

https://isafe.moe.edu.tw/article/1858?user_type=4&topic=9

陳秀麗（2018 年 7 月 5 日）。食物零浪費 做個惜食人。台灣主婦聯盟生活消費合作社。

<https://www.hucc-coop.tw/topic/issue2/10429>

富蘭克林國民的基金（2021 年 6 月 18 日）。【學齡前財商】EP4 分辨「想要」vs「需要」 買東西也可以很聰明 | 富小孩學理財 | 富蘭克林國民的基金。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=fooLVII5EMg>

讀.書.人（2019 年 10 月 24 日）。當垃圾的伯樂！資源回收也能順手玩出創意生活。聯合新聞網。

<https://udn.com/news/story/12674/4121909>

06 環境衛生（特生 F）

天下雜誌（2019 年 6 月 14 日）。家事輕鬆做，教你怎麼安排打掃順序！。天下雜誌。

<https://www.cw.com.tw/article/5054048>

木棉花教學園（無日期）。居家環境的美化。木棉花教學園。

<http://www.kjh.kh.edu.tw/mflora/technol/ch10-3.htm>

王任賢（無日期）。常用清潔劑。衛生署疾病管制局中區傳染病防治醫療網。

<http://www.ccd.org.tw/upload/news/476/2upfile.pdf>

吳雅蕙（2020 年 2 月 29 日）。清潔環境也要重視環保。教育部綠色學校夥伴網路。

<https://www.greenschool.moe.edu.tw/g2/partner/item.aspx?k=3D0F4FAD5A851CBE547E454096EA8382>

幸福空間（2019 年 9 月 30 日）。收納 5 步驟大公開！跟著空間整理師這樣做。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=fbsF9J-CllM>

林可凡（2021 年 1 月 2 日）。鹼性、酸性、中性清潔劑，哪種清油垢最有效？家事達人一篇文解答。風傳媒。

<https://www.storm.mg/lifestyle/3330834>

陳品臻（2019 年 10 月 7 日）。超省力！不用化學清潔劑，微波爐可以這樣清潔！。自由時報。

<https://food.ltn.com.tw/article/9687>

經濟部標準檢驗局（2014 年 9 月 20 日）。小安心的小叮嚀：『電扇清潔與保養的方法』。經濟部標準檢驗局。

<https://www.bsmi.gov.tw/wSite/public/Data/f1411531598854.pdf>

潔客幫（2015 年 11 月 30 日）。輕鬆搞定過年大掃除：打掃浴廁就用這 7 招！。潔客幫。

<https://tinyurl.com/yfm8u269>

07 居家安全（特生 G）

Mary（2016 年 4 月 30 日）。居家環境潛藏危機？。健談。

<https://www.havemary.com/article.php?id=4022>

Mary（2016 年 5 月 5 日）。打造安全家居：客廳篇。健談。

<https://havemary.com/article.php?id=4029>

Mary（2016 年 5 月 8 日）。營造安全家居：浴廁篇。健談。

<https://havemary.com/article.php?id=4032>

行政院環保署（2017 年 11 月 23 日）。行動電源別亂丟！90 秒搞懂廢乾電池的種類。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=hQVz0fyRyTo>

新北市政府消防局（2020 年 2 月）。電子書版－108 年度新北市市民防災手冊。新北市政府消防局。

<https://reurl.cc/ze92L6>

新北市政府警察局刑事警察大隊（2014 年 9 月 10 日）。防竊達人_居家安全守則。新北市政府警察局資訊服務網。

<https://www.police.ntpc.gov.tw/cp-1298-5191-1.html>

新竹市消防局（無日期）。防災常識集。新竹市消防局。

https://www.hcfd.gov.tw/law/law_26.asp

節能標章全球資訊網（無日期）。電冰箱採購小秘招。節能標章全球資訊網。

<https://www.energylabel.org.tw/life/savetips/upt.aspx?p0=4>

臺北市消防局（2011 年 7 月 4 日）。電器與使用安全。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=P1lsygZagnI>

臺北市消防局（2016 年 9 月）。臺北防災立即 go。臺北市消防局。

<https://www.eoc.gov.taipei/DisasterManual/mobile/index.html#p=%E9%A6%96%E9%A0%81>

臺灣電力公司（無日期）。用電安全。臺灣電力公司。

https://www.taipower.com.tw/tc/news_noclassify.aspx?pn=1&mid=323&key=



08 休閒活動（特生 H）

WeddingColor（2018 年 6 月 16 日）。| 婚禮大小事 | - 第一次參加婚禮嗎？來看看這篇吧。

WeddingColor 網站。

<https://www.theweddingcolor.com/%E5%8F%83%E5%8A%A0%E5%A9%9A%E7%A6%AE/>

丁菱娟（2017 年 9 月 13 日）。「我可以邀請你嗎？」這句話讓自己與伴侶更自由。Fifty Plus 網站。

<https://www.fiftyplus.com.tw/articles/9115>

友緣基金會（2016 年 12 月 27 日）。贏得好人緣，社交技巧這樣累積！。親子天下。

<https://www.parenting.com.tw/article/5070457>

高雄市政府警察局婦幼警察隊行政組（2015 年 4 月 6 日）。網路交友安全守則。高雄市政府警察局。

<https://www.kmph.gov.tw/fuyou/cp.aspx?n=392DE704B982D6D0>

教育部（無日期）。時間管理與作息安排。教育部。

https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/fileRename.aspx?uid=4738&fid=5263&kid=2&site_id=5

教育部全民資安素養網（2019 年 10 月 1 日）。慎用網路社群。教育部全民資安素養網。

https://isafe.moe.edu.tw/animation/2307?user_type=2&topic=7

維基百科（2020 年 9 月 17 日）。草地滾球。維基百科。

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%8D%89%E5%9C%B0%E6%BB%BE%E7%90%83>

臺安醫院高血壓門診衛教室（無日期）。適當的休閒活動。臺安醫院。

<https://tinyurl.com/yzy2ovd3>

學習加油站（2000 年 11 月 10 日）。家政科。學習加油站。

http://163.28.10.78/content/junior/homemaking/tn_kh/main.htm

09 家庭關係與自我保護（特生 I）

洪千玉導演微電影頻道（2016 年 11 月 28 日）。學生危安事件「性騷擾」篇（臺北市教育局、臺北市立育成高中）。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=Uj1CO1d4pg4>

10 行動與交通安全（特生 J）

交通部道路交通安全督導委員會（2013 年 12 月）。瞭解行人路權，走得更安全。交通部。

<https://www-ws.gov.taipei/Download.ashx?icon=.pdf&n=NDEyMDE1MzQxNzEucGRm&u=LzAwMS9VcGxvYWQvNjExL3JlbGZpbGUvMjM4NTUvMjExMzg5NDEyMDE1MzQxNzEucGRm>

11 社區生活（特生 K）

1111 人力銀行（無日期）。常見求職陷阱。1111 人力銀行。

<https://www.1111.com.tw/talents/noCheating/>

行政院消費者保護會（無日期）。消費者如何維護本身之消費安全與權益？。行政院消費者保護會。

<https://tinyurl.com/ygf23hep>

邱千蕙（2017 年 5 月 4 日）。【解答篇】遇到陌生人，怎麼應對才安全？。親子天下。

<https://www.parenting.com.tw/article/5074069>

教育部（2012 年 2 月）。網路詐騙手法與防範。教育部。

http://www3.tn.edu.tw/other/is/1_handbook/02kid.pdf

勞動部勞動力發展署就業服務組（2017 年 6 月 21 日）。求職陷阱要小心，「三要」「七不」要牢記。勞動部勞動力發展署。

<https://tinyurl.com/yebutrqj>

新北市市民活動中心設置使用管理要點（2015 年 10 月 27 日）。中華民國一一四年十月二十七日新北市政府新北府民自字第 1041985821 號令發布。

<http://www.rootlaw.com.tw/LawArticle.aspx?LawID=B020030001006800-1041027>

新北市政府法制局（無日期）。消費者保護。新北市政府法制局。

- <https://www.law.ntpc.gov.tw/home.jsp?id=3cea4f1df889351e>
臺中市政府警察局第三分局防治組（2021年3月5日）。八招，輕鬆教孩子自我保護！。臺中市政府警察局第三分局。
- <https://is.gd/mOmry9>
衛生福利部保護服務司（2017年3月9日）。智能障礙兒童性侵害防治輔助手冊。衛生福利部保護服務司。
- <https://dep.mohw.gov.tw/dops/cp-1187-6532-105.html>
衛生福利部國民健康署（2020年11月25日）。特別的愛，給特別的你－心智障礙者性健康教育家長手冊。衛生福利部國民健康署健康九九。
- <https://tinyurl.com/yfz2n5ys>

12 獨立自主與自我管理（特生 L）

- 資優生品格培育系統（無日期）。如何培養孩子自我管理的能力？3大訓練法幫助孩子學會自我管理成就自己。資優生品格培育系統。
- <https://tinyurl.com/yggsbfcq>
衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前健康署（2018年11月）。生活技能融入健康體位教學－健康體位總動員【國中版學生手冊】。衛生福利部國民健康署。
- https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/9939/File_9364.pdf

13 心理賦權與自我實現（特生 M）

- Amanda, M. (n.d.). *Growth mindset: What you need to know*.
<https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/growth-mindset>
- Amanda, M. (n.d.). *The importance of self-awareness in kids*.
<https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/self-awareness/the-importance-of-self-awareness>
- Andrew, M.I. & Lee, JD (n.d.). *How to get your child to talk about school*.
<https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/understanding-childrens-challenges/talking-with-your-child/how-to-say-it-questions-to-ask-your-child-about-school>
- Kansas University Center On Developmental Disabilities. (n.d.). *The Self-Determined Learning Model of Instruction (SDLMI)*.
<https://selfdetermination.ku.edu/homepage/intervention/>
- Kansas University Center On Developmental Disabilities. (n.d.). *The Self-Determined Learning Model of Instruction (SDLMI) Teacher's Guide*.
<https://selfdetermination.ku.edu/wp-content/uploads/2019/05/Teachers-Guide-2019-Updated-Logos.pdf>
- Kate, K. (n.d.). *8 Ways to Teach Empathy to Your Child*.
<https://www.understood.org/en/friends-feelings/common-challenges/picking-up-on-social-cues/teaching-empathy-activities>
- Miller, K. (2021, March 9). *Building Self-Awareness: 16 Activities and Tools for Meaningful Change*.
<https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/>
- Raley, S. K., Shogren, K. A., & McDonald, A. (2018). How to implement the self-determined learning model of instruction in inclusive general education classrooms. *Teaching Exceptional Children*. <https://doi.org/10.1177/0040059918790236>





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page, providing a guide for text entry.



Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



書 名：學習的引路人 - 新北市身心障礙學生特殊需求領域 - 生活管理教學設計示例

出版單位：新北市政府教育局

單位電話：02-29603456

發行人：張明文

地 址：22001 新北市板橋區中山路 1 段 161 號

總編輯：劉明超、歐人豪

編輯委員：曹孝元、池柏勳、林怡君

審查委員：國立臺灣師範大學特殊教育學系張蓓莉教授（已退休）

顧問委員：黃俊榮

指導委員：魏秀芬、易君常

執行編輯：陳莉君、魏秀芬、林怡芳、簡伊伶、阮郁琄、陳至韋、江穎懿

編輯小組：魏秀芬、王姿勻、余欣庭、張嘉恩、呂佳樺、張瀾文、呂靖潔、林靖雅、張瓊文、陳明媚、楊純怡、張榕芸、王琇琪

課程設計撰寫者：（依姓氏筆畫排列）

王姿勻、王琇琪、余欣庭、呂佳樺、呂靖潔、易君常、林靖雅、
施玫伶、洪佳琪、洪瑜諶、胡芸禎、張智鈞、張嘉恩、張榕芸、
張瀾文、張瓊文、陳可瑄、陳明媚、陳柏瑛、楊純怡、劉慧鈴、
謝宜珍、魏秀芬、羅婷丰

承辦學校：新北市淡水區中泰國民小學

出版日期：112 年 4 月

ISBN：978-626-7135-80-8（平裝）

GPN：1011102135



學習的引路人
新北市身心障礙學生特殊需求領域
生活管理教學設計示例

ISBN 978-626-7135-80-8



9 786267 135808