

表 3-十二年課綱選用：課程進度計畫表/分散式資源班

111 學年度 第一學期		領域/科目	每週節數	班級/組別	授課教師
		生活管理	2	不分年級/3C	林芳如
核心 素養	A 自主行動	☑A1 身心素質與自我精進 ☑A2 系統思考與問題解決 ☑A3 規劃執行與創新應變			
	B 溝通互動	☑B1 符號運用與溝通表達 ☑B2 科技資訊與媒體素養 ☑B 藝術涵養與美感素養			
	C 社會參與	☑C1 道德實踐與公民意識 ☑C2 人際關係與團隊合作 ☑C 多元文化與國際理解			
學習 表現	特生 1-sA-4 遵守有益身體健康的飲食原則，並理解飲食與疾病的關係。 特生 1-sA-5 選購適合自己的衣物。 特生 1-sA-6 使用適當方式洗濯及晾曬衣物。 特生 1-sA-7 整理及收納個人衣物。 特生 1-sA-8 檢查衣物破損情形並加以處理。 特生 2-sA-1 具備儲蓄、使用塑膠貨幣及行動支付的技能。 特生 2-sA-2 規劃日常生活的費用及收支管理事宜。 特生 2-sA-3 落實資源回收與再利用。 特生 2-sA-4 完成家庭常見的維護及修繕工作。 特生 2-sA-5 從事安全的個人和家庭休閒活動。 特生 2-sA-6 遵守網路及各類資訊平台的使用規範。 特生 2-sA-7 熟練居家緊急事件及天然災害的因應措施。				
學習 內容	特生A-sP-4 食物的認識。 特生A-sP-5 食物的處理。 特生 A-sP-6 飲食的衛生習慣。 特生A-sP-8 用餐禮儀。 特生 A-sP-9 簡易餐食的製作。 特生B-sA-1 衣物選購。 特生 B-sA-2 服裝禮儀。 特生 E-sA-5 金融詐騙的認識與防範。 特生G-sA-1 家電用品的使用與維護。 特生G-sA-2 家用修繕工具的使用。 特生G-sA-3 意外事件的處理。 特生 G-sA-4 天然災害的應變。				
融入 議題	☑家庭教育 ☑生命教育 ☑品德教育 ☑人權教育 ☑法治教育 ☑性別平等教育 ☐環境教育 ☐海洋教育 ☐能源教育 ☑資訊教育 ☐科技教育 ☐原住民族教育 ☑安全教育 ☑戶外教育 ☐國際教育 ☑多元文化 ☑生涯規劃 ☑閱讀素養				
教學與 評量 說明	教材編輯 與資源	☐康軒版第一冊 ☑自編教材	課程調整 原則	☑簡化 ☑減量 ☐分解 ☐替代 ☐重整	
	教學方法	☑直接教學 ☐工作分析 ☐交互教學 ☐結構教學 ☐問題解決 ☐合作學習 ☐協同教學 ☐多層次教學 ☐其他：			

教學評量		<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 其他：	
週次	單元名稱	單元內容/教學重點	
1	自我介紹/課堂規則與增強系統	1. 說明增強系統及上課規則	
2	認識飲用水的安全與來源 & 節約用水	1. 認識飲食中水的重要。 2. 水資源的形成與自來水。 3. 水費計算。	
3	我會清潔	1. 居家環境清潔 2. 個人衛生清潔	
4	正確飲食	1. 健康飲食的重要 2. 常見的飲食疾病	
5	辨識有限期限、保存期限	1. 閱讀食品說明 2. 選擇安全可食用的食物	
6	六大類飲食	1. 每人每天的飲食分配 2. 適合自己的食物	
7	考試週	第一次	
8	超市商品分類及選擇	1. 超市商品類型 2. 閱讀 DM	
9	百貨公司商品分類及選擇	1. 百貨公司的商品類型 2. 閱讀 DM	
10	線上購物安全及需知	1. 認識線上購物平台 2. 適當購物與購物安全	
11	網路交易方式	1. 線上交易型態 2. 線上購物流程	
12	購物詐騙的認識與防範	1. 詐騙案例 2. 避免被詐騙	
13	考試週	第二次	
14	選擇適合自己的穿著	1. 男女性不同的穿衣選擇 2. 依季節與氣候調整	
15	穿衣禮儀	1. 不同場合的穿著 2. 各國禮儀服飾	
16	認識天然災害	1. 天然災害的類型 2. 台灣常見天然災害	
17	居家用電安全	1. 用電方式 2. 避免觸電	
18	家電用品的使用與維護	1. 常見電器用品使用 2. 常見電器用品維護方式	
19	地震因應措施	1. 地震發生狀況 2. 如何因應地震	
20	火災因應措施	1. 火災發生狀況 2. 如何因應火災	
21	考試週	第三次	

表 3-十二年課綱選用：課程進度計畫表/分散式資源班

111 學年度 第二學期		領域/科目	每週節數	班級/組別	授課教師
		生活管理	2	不分年級/3C	林芳如
核心 素養	A 自主行動	☑A1 身心素質與自我精進 ☑A 系統思考與問題解決 ☑A 規劃執行與創新應變			
	B 溝通互動	☑B1 符號運用與溝通表達 ☑B2 科技資訊與媒體素養 ☑B 藝術涵養與美感素養			
	C 社會參與	☑C1 道德實踐與公民意識 ☑C2 人際關係與團隊合作 ☑C 多元文化與國際理解			
學習 表現	<p>特生 1-sA-12 表現疾病預防的健康行為。</p> <p>特生 1-sA-13 描述受傷害的經過並尋求適當協助。</p> <p>特生 1-sA-14 使用急救箱處理簡易外傷。</p> <p>特生 1-sA-15 熟悉社區醫療資源並能自行就醫。</p> <p>特生 3-sA-1 能處理自身所遇的意外事件。</p> <p>特生 3-sA-2 依需求善用社區資源。</p> <p>特生 3-sA-3 辨識各種詐騙行為及避免受騙。</p> <p>特生 3-sA-4 因應不同的危險情境，採取適當的措施。</p> <p>特生 3-sA-5 認識及使用身心障礙服務資源。</p> <p>特生 4-sA-1 規劃與管理自己的生活。</p> <p>特生 4-sA-2 能為自己做的決定負責。</p> <p>特生 4-sA-3 能表達對生涯規劃的想法，並與他人討論。</p> <p>特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。</p> <p>特生 4-sA-5 省思先前做決定的結果，必要時加以調整。</p> <p>特生 4-sA-6 獨立解決問題。</p> <p>特生 4-sA-7 參與和自身權益相關的活動，並表達意見。</p> <p>特生 4-sA-8 爭取自我表達、決定或行動的機會。</p> <p>特生 4-sA-9 肯定自己的能力與表現。</p> <p>特生 4-sA-10 願意持續付出時間與心力，充分發揮優勢。</p>				
學習 內容	<p>特生D-sA-1 青春期的身心健康。</p> <p>特生D-sA-2 簡易急救措施。</p> <p>特生D-sA-3 就醫知能。</p> <p>特生D-sA-4 健康檢查的認識。</p> <p>特生D-sA-5 社區醫療資源的運用。</p> <p>特生I-sA-3 性別多樣性的認識與尊重。</p> <p>特生I-sA-5 性騷擾、性侵害與性霸凌的防護及求助。</p> <p>特生 I-sA-6 家庭暴力的自我保護與求助。</p> <p>特生L-sA-1 自我生涯規劃的技巧。</p> <p>特生L-sA-2 目標的執行與檢核。</p> <p>特生L-sA-3 複雜問題的解決策略。</p> <p>特生 L-sA-4 自我回饋。</p>				

融入議題	<input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養		
教學與評量說明	教材編輯與資源	<input type="checkbox"/> 康軒版第一冊 <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材	課程調整原則 <input checked="" type="checkbox"/> 簡化 <input checked="" type="checkbox"/> 減量 <input type="checkbox"/> 分解 <input type="checkbox"/> 替代 <input type="checkbox"/> 重整
	教學方法	<input checked="" type="checkbox"/> 直接教學 <input type="checkbox"/> 工作分析 <input type="checkbox"/> 交互教學 <input type="checkbox"/> 結構教學 <input type="checkbox"/> 問題解決 <input type="checkbox"/> 合作學習 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 多層次教學 <input type="checkbox"/> 其他：	
	教學評量	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 其他：	
週次	單元名稱	單元內容/教學重點	
1	自我介紹/課堂規則與增強系統	說明增強系統及上課規則	
2	認識醫藥箱及三角巾使用	1. 認識醫藥箱 2. 簡易包紮及傷口處理	
3	感冒的基本保健與衛生維護	1. 感冒症狀的覺察 2. 生病時的自己的健康管理	
4	認識用藥安全	1. 認識成藥與醫師處方的差異 2. 閱讀藥袋	
5	個人證件使用與管理	1. 認識身份證、健保卡與身障證明 2. 個人證件的使用時機與平時管理	
6	個人隱私與資料維護	1. 認識何謂個人隱私與資料 2. 保護自己的隱私	
7	考試週	第一次	
8	兩性差別	1. 認識兩性差異 2. 個人身體界限	
9	兩性相處的界限	1. 兩性相處常見的不當行為 2. 認識兩性相處問題	
10	避免性騷擾	1. 性騷擾定義 2. 常發生的性騷擾	
11	良好的兩性相處	1. 尊重他人的身體界限 2. 正確表達友善	
12	性別友善的用詞設施	1. 職業的稱呼 2. 公共設施的性別區隔	
13	考試週	第二次	
14	認識自己	1. 觀察自己的成長史 2. 喜歡與具優勢能力	
15	認識生涯	1. 生涯彩虹圖 2. 人生的階段	
16	認識高中與高職差異	1. 高中職的學習內容 2. 高中職升學進路	
17	高職科系簡介	1. 高職科系分類 2. 就學與未來的工作	
18	想像未來的自己	1. 期待未來 2. 十年後的自己	

19	訂定目標	1. 從現在走往十年後 2. 階段目標設定
20	考試週	第三次