

## Major life Demands (Cronin, Patton, & Wood, 2007)

Table 1.5 成人生活技能導向--課程綱要 VS 對應之普通教育課程能力指標 VS 課堂/IEP教學目標

領域 domain	次領域 subdomain	細目--生活需備能力 Life demands	9年一貫課程__領域__課程目標 ---能力指標 (參考/對應9年一貫課程綱要)	能力指標 ⇨ 教學目標 (教師自編) Specific life skills
就業/教育	一般的工作技巧	1. 尋找和確保工作 (16)  2. 學習工作技巧  3. 維持住工作  4. 瞭解社會基礎理念及法律議題  1. 知道相關轉銜選擇	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 綜合活動__領域 1-1__階段，課程目標- 1-1-1 能力指標-</li> <li>● 2 職業教育__領域 2-1__階段，課程目標- 2-1-1能力指標-</li> <li>● 3 職業教育__領域 3-1__階段，課程目標- 3-1-1能力指標-</li> <li>● 4. 社會__領域 4-1__階段，課程目標- 4-1-1能力指標-</li> </ul>	1-1-1能力指標: 1-1-1-1 教學目標:

	<p>一般的教育/訓練考量</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 中學教育畢業後能進入更高一級的教育或/訓練安置(例如高等教育,成人教育,社區學院, 商職/技職學校,軍事服務等)</li> <li>3. 尋找經濟支持</li> <li>4. 利用學術和系統化的生存技巧 (如：學習技巧,組織能力技巧,時間管理等)</li> <li>5. 失業時知道如何尋求職業復健諮商或失業給付</li> <li>6. 了解職業場所中有哪些的支持服務</li> </ol>		
	<p>就業安置</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識工作職責和責任</li> <li>2. 表現合適的工作習慣/行為 與雇主和同事的相處融洽</li> <li>3. 瞭解公司政策(如：附帶福利,遣散/ 個人離職,晉升程序)</li> <li>4. 瞭解拿回家的薪資和薪資扣除項目與額度</li> <li>5. 控制工作相關開支(旅行,衣服,稅金)</li> <li>6. 瞭解OSHA(職業安全健康管理)條例</li> </ol>		
	<p>生涯轉換和再次就業</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重新尋求生涯選擇</li> <li>2. 探索替代的職業選擇</li> <li>3. 從事其他職業</li> </ol>		

家庭 與家人	家庭管理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作家庭基本設備(如：水電、瓦斯等)</li> <li>2. 家俱和設備排列</li> <li>3. 辨認和執行安全預備措施和安全步驟</li> <li>4. 清理居所</li> <li>5. 維持和美化庭院</li> <li>6. 衣服和家用產品的清洗和維持</li> <li>7. 執行/締約致力在家庭修補/改善</li> <li>8. 定期的維修</li> <li>9. 家用品的收納</li> <li>10. 維修汽車和家俱、家電等.....</li> <li>11. 自然環境及災害的反應(如：空氣污染,颱風、地震等)</li> </ol>		
	財務管理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立整體的財務計畫(如：儲蓄,投資,退休)</li> <li>2. 維持預算執行</li> <li>3. 使用銀行服務</li> <li>4. 支付帳單</li> <li>5. 建立良好的信用卡信用</li> <li>6. 購買日常的用品(衣服,食物等.....)</li> <li>7. 租賃房屋</li> <li>8. 挑選和購買房屋(建新屋/購現存屋)</li> <li>9. 大型商品的購買(如：汽車、房子等)</li> <li>10. 決定主要購物的付款方式(現金,信用卡,分期付款,預購,轉帳)</li> </ol>		

		<ol style="list-style-type: none"> <li>11. 整理和支付税金</li> <li>12. 購買保險</li> <li>13. 購買特殊節日的商品(如:生日禮物,聖誕禮物)</li> <li>14. 計劃長期財務需求(如:主要商品的購買,孩子的教育費用)</li> <li>15. 需要時如何申請政府所提供的經濟協助(醫藥費補助,食物補助<input type="checkbox"/>,學生貸款)</li> </ol>		
家庭與家人	家庭生活	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 婚姻和家庭的準備</li> <li>2. 維持家人的生理和心理健康</li> <li>3. 維持家庭和諧</li> <li>4. 規劃和控制每日、每週、每月和年度性的家庭事件(如:約會,社交事件,閒暇消遣)</li> <li>5. 計劃和準備餐點(菜單,購買食材,點餐,在外用餐)</li> <li>6. 對老年人或小孩安排及提供日常照顧</li> <li>7. 整理收到和寄出的信件</li> </ol>		
	孩子的教養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 獲得撫養孩子正確的知識</li> <li>2. 懷孕和生產的準備</li> <li>3. 瞭解小孩的發展過程(生理的,情緒的,認知,語言)</li> <li>4. 管理小孩的行為</li> </ol>		

		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 經驗準備(如：孩子在安親班或學校的學習準備)</li> <li>6. 協助小孩的學校活動需求</li> <li>7. 聘用和訓練到家保姆</li> </ol>		
休閒娛樂	室內活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 桌上型遊戲或電子遊戲(如：撲克牌,桌上遊戲,拼圖,電動遊戲,遊戲機)</li> <li>2. 個人運動(如：重量訓練,有氧運動,跳舞,游泳,武術)</li> </ol>		
	室外活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加團體運動(如：躲避球,壁球,籃球,棒球)</li> <li>2. 從事個人興趣和工藝技巧(閱讀,手工藝,裁縫,收集物品)</li> <li>3. 實行個人運動(如：慢跑,騎自行車,游泳,登山,遠足,釣魚)</li> <li>4. 參加團體運動(如：壘球,足球,籃球,棒球)</li> <li>5. 從事一般的消遣活動(如：露營,觀光,野餐)</li> </ol>		
	社區/鄰近區域活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加各種鄰近區域活動(如：二手物品拍賣,社區派對,烤肉野餐)</li> <li>2. 參與特殊活動(如市集,廟會,作醮,貿易展,嘉年華會,遊行,慶典)</li> </ol>		
	旅行	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 旅行前的準備(如：目的地,交通工具,旅館)</li> </ol>		

	<p>娛樂</p>	<p>安排,行李打包,離家的準備)</p> <p>2. 旅行時經由空運、水運、陸運的安排</p> <p>1. 從事在家活動(如：看電視,看影帶,聽音樂)</p> <p>2. 參加外出活動(如：看電影,觀賞比賽,參加演唱會,表演活動,藝術展)</p> <p>3. 從事社交取向的活動(如：餐廳,派對,俱樂部)</p>		
--	-----------	---	--	--

領域	次領域	細目--生活需備能力	
社區活動	公民的義務與權利	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解法律上的權利</li> <li>2. 展現公民的責任</li> <li>3. 公職人員選舉的投票</li> <li>4. 瞭解繳稅的責任</li> <li>5. 遵從法令和法規</li> <li>6. 瞭解法院審判的過程(如：刑事/民事法庭,法律的文件)</li> <li>7. 參加公聽會</li> <li>8. 創造社區的改變(請願的推動)</li> </ol>	●
	社區關注	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 關注影響社區的社會議題</li> <li>2. 瞭解當地、區域內、國內、世界各地的主要活動</li> <li>3. 利用大眾影音傳播媒體(電視,收音機,報紙,網路)</li> <li>4. 瞭解社區議題上不同面向的公眾意見</li> <li>5. 察覺和反應社會詐騙行為</li> </ol>	
	服務/資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解廣泛性的社區服務價值</li> <li>2. 利用所有的政府機關(稅捐處,交通部,消保會)</li> <li>3. 搭乘交通運輸服務(火車,公車,地鐵,渡輪等.....)</li> <li>4. 利用個人化服務(社會福利服務,有線電視服務,水電,汙水,垃圾,網路,手機)</li> <li>5. 緊急情況的服務及資源(警察局,醫院,消防局)</li> <li>6. 接受不同機構提供的特別服務(服務中心)</li> <li>7. 尋求法律上的支持(如：律師)</li> </ol>	

領域	次領域	細目--生活需備能力	
生理/情緒 健康	生理健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立健康的生活型態</li> <li>2. 規劃營養的飲食</li> <li>3. 讓規律的健康成為生活的一部分</li> <li>4. 定期的醫療/牙齒檢查</li> <li>5. 瞭解各年齡層的疾病和醫療需求</li> <li>6. 做好牙齒衛生保健</li> <li>7. 疾病和意外的預防</li> <li>8. 瞭解身體健康的風險</li> <li>9. 察覺醫療需求的徵兆</li> <li>10. 能對緊急醫療狀況做出反應</li> <li>11. 簡單的急救技能</li> <li>12. 藥物使用</li> <li>13. 慢性的疾病治療</li> <li>14. 察覺和適應隨年齡而改變的身體狀況</li> <li>15. 認識和處理藥物的運用與濫用</li> </ol>	
	情緒健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解各年齡層的情緒需求</li> <li>2. 覺察情緒需求的徵兆</li> <li>3. 管理生活的改變</li> <li>4. 壓力控制</li> <li>5. 處理逆境和情緒</li> <li>6. 焦慮的處理</li> </ol>	



		<ol style="list-style-type: none"> <li>7. 應對家人或朋友的離別與死亡</li> <li>8. 瞭解情緒的重要性的特徵</li> <li>9. 尋求各式的諮商輔導協助</li> </ol>	
個人責任和關係	<p>個人信心/自我瞭解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識自己能力的優劣勢</li> <li>2. 感恩自己的成就</li> <li>3. 找出方法維持或達成正向自我概念</li> <li>4. 對於他人正向或負向的回饋做出適當表現</li> <li>5. 使用適當的溝通技巧</li> <li>6. 奉行個人的宗教信仰</li> </ol> <p>目標設定</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評估自己的價值</li> <li>2. 察覺並達成自己的目標和渴望</li> <li>3. 問題解決能力/自我決定技巧的訓練</li> <li>4. 成為獨立且自我定向的個體</li> </ol> <p>個人的進步</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 追求個人的興趣</li> <li>2. 執行自我評估</li> <li>3. 尋求不斷的接受教育</li> <li>4. 改善學術的能力</li> <li>5. 展現出適當的人際間互動技巧</li> <li>6. 維持個人的良好表現</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識自己能力的優劣勢</li> <li>2. 感恩自己的成就</li> <li>3. 找出方法維持或達成正向自我概念</li> <li>4. 對於他人正向或負向的回饋做出適當表現</li> <li>5. 使用適當的溝通技巧</li> <li>6. 奉行個人的宗教信仰</li> </ol>	●

	<p>人際關係</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與他人融洽相處</li> <li>2. 建立並維持友誼</li> <li>3. 發展親密的人際關係</li> <li>4. 決定可能的配偶或夥伴</li> <li>5. 對他人的需求有適當的敏感性</li> <li>6. 讚揚他人或評論他人</li> <li>7. 社交敏銳的察覺(如：察覺內容的線索)</li> <li>8. 處理衝突</li> <li>9. 建構健康的親子互動(與自己的子女和父母)</li> <li>10. 解決婚姻問題</li> </ol>	
	<p>個人表達</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 和他人分享個人感受、經驗、考量、欲望</li> <li>2. 個人書信的表達(如：信函,電子郵件,便條,問候卡)</li> </ol>	