

自理(特殊教育需要)學習目標分層結構圖

1. 表達個人的需要
2. 認識、善用及處理日常用品
3. 運用基本的自理技巧和步驟，照料日常的起居飲食和個人衛生
4. 能在不同環境和日常生活中，運用已有的自理常識
5. 培養合作的態度
6. 培養良好的生活習慣和基本的禮貌
7. 注意和遵守安全守則

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>「飲食」學習目標</div> <div>一、進食時有正確的口部活動，以完成咀嚼和吞嚥動作</div> <div>甲. 進飲</div> <div>乙. 進食</div> <div>二、認識和正確使用飲食用具</div> <div>甲. 進飲</div> <div>乙. 進食</div> <div>三、培養正確的進食習慣</div> <div>四、培養進食的禮儀</div> <div>五、認識飲食的基本知識和安全守則</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>「如廁」學習目標</div> <div>一、控制便溺</div> <div>二、適當地運用廁所用具和用品</div> <div>三、培養良好的如廁習慣、態度及禮貌</div> <div>四、辨別正確的如廁地方</div> <div>五、表達如廁的需要</div>                                                                                                                                                                                                         | <div>「穿脫衣服」學習目標</div> <div>一、分辨各類衣物</div> <div>二、掌握穿脫各類衣物的技巧</div> <div>三、培養穿脫衣物的良好習慣和態度</div> <div>四、培養選用衣物的良好習慣和態度</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>「個人整潔及衛生」學習目標</div> <div>一、認識身體各部分</div> <div>二、分辨及選用個人日常清潔用品</div> <div>清潔及護理身體</div> <div>三、清潔及護理身體各部分</div> <div>四、培養個人整潔及衛生的習慣和態度</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>「家居生活及技能」學習目標</div> <div>一、認識清潔家居的重要性</div> <div>二、清潔家居</div> <div>三、整理家居</div> <div>四、處理衣物</div> <div>五、處理食物及簡單烹調</div> <div>六、使用家庭電器用品</div> <div>七、簡單修補及安裝家居用品</div> <div>八、認識家居安全知識</div> <div>九、保護環境</div> <div>十、培養正確的家居生活習慣和態度</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>「校內及校外安全知識」學習目標</div> <div>一、認識校內安全知識</div> <div>二、認識其他戶內場地的安全知識</div> <div>三、認識道路安全知識</div> <div>四、認識使用交通工具的安全知識</div> <div>五、認識遊玩的安全知識</div> <div>六、認識水上安全知識</div> <div>七、認識郊遊的安全知識</div> <div>八、認識保護身體，免受傷害的方法</div> <div>九、處理突發危機</div> <div>十、保護自己，避免觸犯法律</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <div>學習重點</div> <div>一. 甲 1. 吞飲</div> <div>一. 甲 2. 啜飲</div> <div>一. 甲 3. 連續地飲</div> <div>一. 甲 4. 能吐出口中飲料</div> <div>一. 乙 1. 吞食</div> <div>一. 乙 2. 合唇進食</div> <div>一. 乙 3. 運用舌頭協助進食</div> <div>一. 乙 4. 咀嚼</div> <div>一. 乙 5. 吐出食物</div> <div>二. 甲 1. 使用杯</div> <div>二. 甲 2. 使用茶匙</div> <div>二. 甲 3. 使用飲管</div> <div>二. 甲 4. 使用攪拌棒</div> <div>二. 甲 5. 使用大型盛水器取水</div> <div>二. 甲 6. 使用小型盛水器倒水飲用</div> <div>二. 甲 7. 使用學生水壺</div> <div>二. 甲 8. 進飲紙盒飲品</div> <div>二. 甲 9. 進飲瓶裝飲品</div> <div>二. 甲 10. 進飲罐裝飲品</div> <div>二. 乙 1. 用手取食物</div> <div>二. 乙 2. 使用匙羹</div> <div>二. 乙 3. 使用叉子</div> <div>二. 乙 4. 使用碗</div> <div>二. 乙 5. 使用碟</div> <div>二. 乙 6. 使用牙籤</div> <div>二. 乙 7. 使用飯杓</div> <div>二. 乙 8. 使用湯杓</div> <div>二. 乙 9. 使用筷子</div> <div>二. 乙 10. 使用刀</div> <div>二. 乙 11. 使用其他輔助器具</div> <div>二. 乙 12. 剝掉食物的外皮及包裝紙</div> <div>二. 乙 13. 同時使用不同的食具進食</div> <div>三. 1. 進食前後注意個人衛生</div> <div>三. 2. 在適當的環境準備食物及進食</div> <div>三. 3. 飲食時安坐</div> <div>三. 4. 餵食時有合作的反應</div> <div>三. 5. 表示需要或拒絕食物</div> <div>三. 6. 飲食速度快慢適中</div> <div>三. 7. 飲食定時及定量</div> <div>三. 8. 飲用適量的開水</div> <div>三. 9. 認識健康飲食的重要性和培養健康飲食的習慣</div> <div>三. 10. 養成珍惜食物的習慣</div> <div>三. 11. 嘗試及接受不同的食物</div> <div>三. 12. 進食前不吃過多零食</div> <div>三. 13. 進食時，保持心境平和</div> <div>三. 14. 選用合適的食具進食</div> <div>三. 15. 適當地使用自己及公用的食具</div> <div>三. 16. 進食時保持衣物、桌面及地面清潔</div> <div>四. 1. 認識進食前的禮貌</div> <div>四. 2. 認識進食時的禮貌</div> <div>四. 3. 認識進食後的禮貌</div> <div>四. 4. 認識進食前應有的準備</div> <div>四. 5. 膳後執拾</div> <div>四. 6. 認識中西式食品及提供食物的不同場所</div> <div>四. 7. 認識在不同食肆中的飲食禮儀</div> <div>五. 1. 分辨可吃和不可吃的東西</div> <div>五. 2. 進食前剝除食物及飲品的包裝或外皮</div> <div>五. 3. 進食前把食物清洗乾淨</div> <div>五. 4. 認識不可食用過熱的食物，要待稍涼才可食用</div> <div>五. 5. 小心進食，避免哽咽</div> <div>五. 6. 適當地運用調味料</div> <div>五. 7. 選擇合衛生的食物</div> <div>五. 8. 不吃過量的刺激性食物及飲品</div> <div>五. 9. 選擇清潔及安全的食具進食</div> <div>五. 10. 正確處理尖銳食具</div> <div>五. 11. 吃飯前後不作劇烈運動</div> <div>五. 12. 認識不可在同一時間飲用過多食物</div> <div>五. 13. 認識在飲食時，遇有身體不適的即時處理方法</div> | <div>學習重點</div> <div>一. 1. 控制生理需要</div> <div>二. 1. 認識廁所內的用品</div> <div>二. 2. 正確地使用廁具</div> <div>三. 1. 養成正確的便溺姿勢</div> <div>三. 2. 完成適當的如廁程序</div> <div>三. 3. 培養良好的如廁習慣</div> <div>三. 4. 培養良好的態度及禮貌</div> <div>四. 1. 辨認如廁的地方</div> <div>四. 2. 理解有關符號</div> <div>四. 3. 選擇適當的場合及情境如廁</div> <div>四. 4. 使用公共廁所的安全、公德和禮貌</div> <div>五. 1. 表達如廁的需要</div> | <div>學習重點</div> <div>一. 1. 辨認上衣</div> <div>一. 2. 辨認褲子、裙子</div> <div>一. 3. 辨認其他衣物</div> <div>二. 1. 脫上衣</div> <div>二. 2. 穿上衣</div> <div>二. 3. 脫褲子/裙子</div> <div>二. 4. 穿褲子/裙子</div> <div>二. 5. 脫鞋襪</div> <div>二. 6. 穿鞋襪</div> <div>二. 7. 脫下其他衣物</div> <div>二. 8. 穿上其他衣物</div> <div>三. 1. 穿脫衣物時與人合作</div> <div>三. 2. 保持衣服整齊美觀</div> <div>三. 3. 在適當的環境穿脫衣物</div> <div>三. 4. 收拾衣物</div> <div>四. 1. 選用適合自己的衣服</div> <div>四. 2. 按場合或活動的需要選擇衣物</div> <div>四. 3. 選擇適合不同天氣的衣物</div> <div>四. 4. 配襯及挑選自己喜歡的衣服顏色和款式</div> <div>四. 5. 保護自己，尊重他人</div> | <div>學習重點</div> <div>一. 1. 認識身體各部分</div> <div>一. 2. 認識身體私隱的部位</div> <div>二. 1. 分辨及選用適當的個人日常清潔用品清潔及護理身體</div> <div>二. 2. 分辨衛生間的潔具設施</div> <div>三. 清潔及護理身體各部分</div> <div>1. 清潔及護理口腔</div> <div>1. 清潔口腔</div> <div>2. 保持口腔清潔</div> <div>3. 辨別及處理口腔的毛病和不適</div> <div>4. 清潔咀巴</div> <div>II. 清潔及護理耳朵</div> <div>1. 清潔耳朵</div> <div>2. 保護耳朵</div> <div>III. 清潔及護理眼睛</div> <div>1. 清潔眼睛</div> <div>2. 保護眼睛</div> <div>IV. 清潔及護理鼻子</div> <div>1. 清潔鼻孔</div> <div>2. 處理流鼻血</div> <div>3. 保護鼻子</div> <div>V. 清潔及護理面部</div> <div>1. 洗臉</div> <div>2. 塗潤膚膏</div> <div>3. 保持面部清潔</div> <div>VI. 清潔及護理頭髮</div> <div>1. 洗頭</div> <div>2. 保持頭髮清潔、健康</div> <div>3. 梳頭</div> <div>VII. 手部護理</div> <div>1. 用毛巾抹手</div> <div>2. 洗手</div> <div>3. 抹乾/吹乾雙手</div> <div>4. 護理雙手</div> <div>5. 修剪指甲</div> <div>6. 保持雙手清潔</div> <div>VIII. 腳部護理</div> <div>1. 洗腳、抹腳</div> <div>2. 保持腳部清潔</div> <div>IX. 身體清潔及護理</div> <div>1. 沐浴</div> <div>2. 保持身體清潔</div> <div>X. 皮膚的清潔及護理</div> <div>1. 清潔皮膚</div> <div>2. 保護皮膚</div> <div>3. 處理皮膚病</div> <div>XI. 處理青春期的個人衛生</div> <div>1. 刮鬍子</div> <div>2. 處理經期</div> <div>3. 處理個人的生理需要(性需要)</div> <div>四. 1. 養成日常的衛生習慣</div> <div>四. 2. 保持個人儀容整潔</div> <div>四. 3. 培養公共衛生的意識和習慣</div> <div>四. 4. 保護自己的私隱部位</div> <div>四. 5. 尊重別人的私隱</div> | <div>學習重點</div> <div>一. 1. 認識家居清潔與個人衛生的關係</div> <div>一. 2. 認識家居清潔與生活的關係</div> <div>一. 3. 認識家居清潔與家人相處的關係</div> <div>二. 1. 認識各種清潔用品及用具</div> <div>二. 2. 清潔家具</div> <div>二. 3. 清潔電器用品</div> <div>二. 4. 清潔門窗</div> <div>二. 5. 清潔地面</div> <div>二. 6. 清潔衛生間</div> <div>二. 7. 清潔廚房</div> <div>三. 1. 整理一般家居用品</div> <div>三. 2. 整理寢具</div> <div>三. 3. 整理衛生間</div> <div>三. 4. 整理廚房</div> <div>四. 1. 認識各種衣物的清潔劑</div> <div>四. 2. 認識衣物的標籤</div> <div>四. 3. 清洗衣物</div> <div>四. 4. 拿衣物往洗衣店清洗</div> <div>四. 5. 曬晾衣物</div> <div>四. 6. 摺疊衣物</div> <div>四. 7. 擺放衣物</div> <div>四. 8. 燙衣物</div> <div>四. 9. 縫補衣物</div> <div>四. 10. 保養衣物</div> <div>四. 11. 清潔及執拾鞋子</div> <div>五. 1. 儲存及擺放食物</div> <div>五. 2. 準備烹調前的食物和用具</div> <div>五. 3. 簡單的烹調</div> <div>五. 4. 處理烹調後的用具</div> <div>六. 1. 認識各種家庭電器用品</div> <div>六. 2. 正確使用不同類型的家庭電器用品</div> <div>七. 1. 修補家居用品</div> <div>七. 2. 安裝家居用品</div> <div>八. 1. 認識清潔及整理家居時的安全</div> <div>八. 2. 正確使用及處理用火、沸水及氣體</div> <div>八. 3. 正確使用藥物</div> <div>八. 4. 認識使用及清潔家庭電器用品時的安全</div> <div>八. 5. 正確使用及處理利器</div> <div>八. 6. 認識門戶的安全</div> <div>八. 7. 處理意外</div> <div>九. 1. 保持家居環境清潔</div> <div>九. 2. 培養家居環保意識</div> <div>九. 3. 美化家居</div> <div>十. 1 培養良好的睡眠習慣</div> <div>十. 2 培養清潔家居用品的習慣</div> <div>十. 3 培養保持家居整齊清潔的習慣</div> <div>十. 4 培養愛惜家居及家居用品的正確態度</div> <div>十. 5 培養與家人清潔家居的良好態度</div> | <div>學習重點</div> <div>一. 1. 正確使用樓梯及通道</div> <div>一. 2. 小心處理物件</div> <div>一. 3. 遵守課室及操場規則</div> <div>一. 4. 認識預防危險的措施</div> <div>二. 1. 小心使用電動樓梯</div> <div>二. 2. 小心使用升降機</div> <div>二. 3. 其他須注意事項</div> <div>三. 1. 培養良好的道路安全意識</div> <div>三. 2. 正確使用道路設施</div> <div>四. 1. 遵守上落車船的安全</div> <div>四. 2. 遵守在車船上的安全</div> <div>五. 1. 注意遊玩的安全</div> <div>五. 2. 正確處理意外</div> <div>六. 1. 認識游泳前的安全措施</div> <div>六. 2. 認識游泳時的安全</div> <div>七. 1. 認識郊遊前的準備</div> <div>七. 2. 認識郊遊時的安全</div> <div>八. 1. 正確處理他人的傷口、血液、唾液及排泄物</div> <div>八. 2. 保護身體，免受侵犯</div> <div>八. 3. 拒絕吸食及參與有損健康的食品或活動</div> <div>八. 4. 懂得向適當的人求助</div> <div>九. 1. 認識在戶外遇上天氣驟變時的安全知識</div> <div>九. 2. 認識其他突發事件的應變方法</div> <div>十. 1. 認識觸犯法律的情況</div> |