

「穿脫衣物」範疇

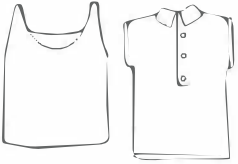
學習目標

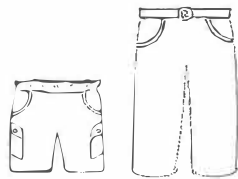
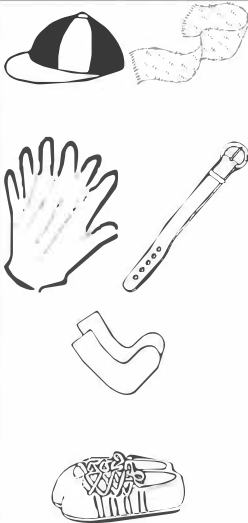
學習穿脫衣物的基本知識，以及掌握穿脫衣物的基本技巧

- (一) 分辨各類衣物
- (二) 掌握穿脫各類衣物的技巧
- (三) 培養穿脫衣物的良好習慣和態度
- (四) 培養選用衣物的良好習慣和態度

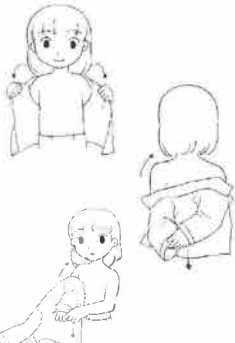
學習目標、學習重點及重點細目

一. 分辨各類衣物

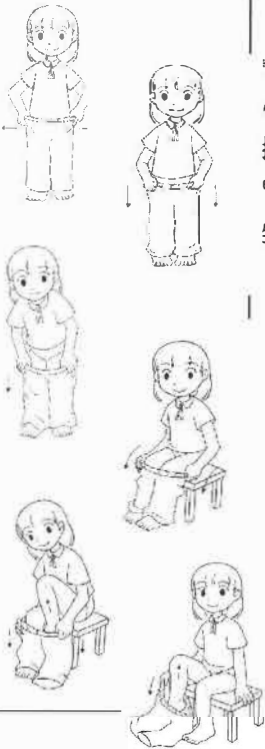
學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 辨認上衣	1.1 能辨認不同種類 的上衣	● 例如：內衣/套頭 (過頭笠)背心/短 袖T恤/長袖T 恤/開胸背心/短 袖恤衫/長袖恤 衫/運動衣/風衣/ 毛衣/外衣	*教師可按學生的能力， 利用實物、圖片作為教 具
	1.2 能辨認各種上 衣的名稱		*學生可按能力說出或指 出上衣的名稱
	1.3 能辨認上衣應 穿在身體哪部 分	● 例如上衣是穿 在上身的	
	1.4 能辨認各種上 衣的用途		
	1.5 能分辨上衣的 各部分	● 例如：前後、裏 外、袖子、領 口、袋子	

學習重點	學習重點細目	說明	備註
2. 辨認褲子、裙子	2.1 能辨認不同種類的褲子和裙子 2.2 能辨認各種褲子和裙子的名稱 2.3 能辨認褲子和裙子應穿在身體的哪一部分 2.4 能辨認各種褲子和裙子的用途 2.5 能分辨褲子或裙子的各部分 2.6 能分辨男、女衣物不同之處和穿着方法	● 例如：連身裙、半身裙、內褲/短褲/長褲/運動褲 ● 例如褲子和半身裙是穿在下身的 ● 例如前後、裏外、褲管、褲袋、褲腳 ● 例如女孩子穿校服裙、男孩子穿校服褲、分辨男女內衣	 
3. 辨認其他衣物	3.1 能辨認其他衣物 3.2 能辨認各類其他衣物的名稱 3.3 能辨認各種其他衣物應穿在身體哪部分 3.4 能辨認其他各類衣物的用途 3.5 能分辨其他衣物的各部分 3.6 能分辨男、女衣服不同之處及穿着方法	● 例如：帽子/圍巾/手套/皮帶/襪子/鞋子/睡衣/游泳衣/游泳褲/雨衣/口水巾/圍裙 ● 例如：帽子戴在頭上 ● 例如：圍巾用來保暖	

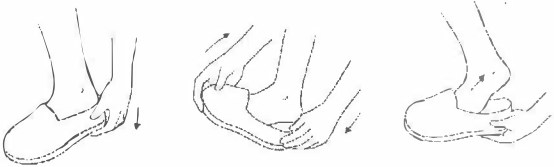
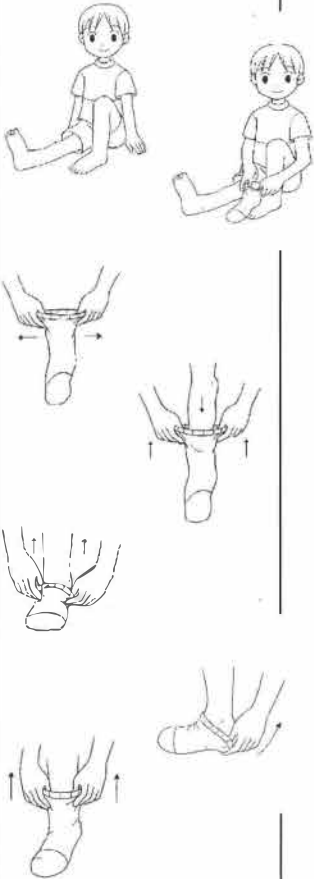
二. 掌握穿脫各類衣物的技巧

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 脫上衣	1.1 能脫下套頭(過頭笠)背心/短袖T恤	● 例如：毛衣	
	1.2 能脫下長袖T恤/毛衣	● 例如：風褸	
	1.3 能脫下有魔術貼的上衣		
	1.4 能脫下有拉鍊的上衣		
	1.5 能脫下有衣扣的上衣	● 例如：領口有扣的套頭T恤	
	1.6 能脫下有鈕扣的上衣	● 例如：開胸長袖恤衫、外套	*學習使用不同形狀、大小的拉鍊、魔術貼、衣扣、鈕扣、皮帶 *注意不同上衣的鈕扣和拉鍊的位置

學習重點	學習重點細目	說明	備註
2. 穿上衣	2.1 能穿上套頭(過頭笠)背心/短袖T恤 2.2 能穿上長袖T恤/毛衫 2.3 能穿上有魔術貼的上衣/外衣 2.4 能穿上有拉鍊的上衣 2.5 能穿上有衣扣的上衣		*學習使用不同形狀、大小的拉鍊、魔術貼、衣扣、鈕扣、皮帶 *不同上衣的鈕扣和拉鍊的位置

學習重點	學習重點細目	說明	備註
	2.6 能穿上有鈕扣的上衣		
3. 脫褲子/裙子	3.1 能脫下有伸縮帶(橡筋)褲頭的褲子 3.2 能脫下有魔術貼的褲子 3.3 能脫下有扣/鈕扣及有拉鍊的褲子 3.4 能脫下有皮帶、扣子/鈕扣及拉鍊的褲子	● 例如：內褲、短褲、長褲 	學習使用不同形狀、大小的拉鍊、魔術貼、衣扣、鈕扣、皮帶 不同褲子的鈕扣和拉鍊的位置

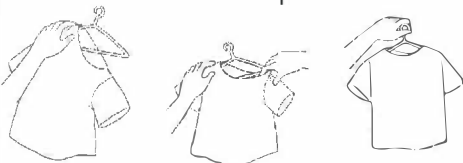
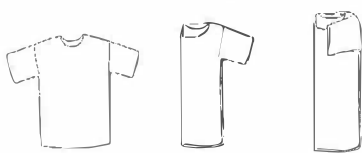
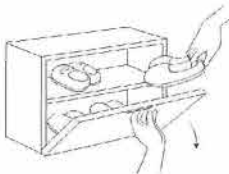
學習重點	學習重點細目	說明	備註
	4.3 能穿上有鈕扣及拉鍊的褲子 4.4 能穿上有皮帶、鈕扣及拉鍊的褲子 4.5 能穿上有伸縮帶(橡筋)褲頭的褲子	      	
	4.6 能穿上有鈕扣及拉鍊的裙子 4.7 能穿上有鈕扣、拉鍊及皮帶的裙子		
5. 脫鞋襪	5.1 能脫下有鞋扣的鞋子 5.2 能脫下有魔術貼的鞋子 5.3 能脫下有鞋帶的鞋子 5.4 能脫下襪子	● 例如：皮鞋、波鞋 ● 例如：短筒襪、長筒襪	*因應需要學習脫下腳托的技巧
	    		

學習重點	學習重點細目	說明	備註
	5.5 能脫下其他種類的鞋子	例如：拖鞋、有伸縮帶(橡筋帶)的鞋子、布鞋、涼鞋、靴子	
			
6. 穿鞋襪	6.1 能穿上襪子		

學習重點	學習重點細目	說明	備註
	6.2 能穿有鞋扣的鞋子 6.3 能穿上有魔術貼的鞋子 6.4 能穿上有鞋帶的鞋子 6.5 能穿上其他種類的鞋子		
7. 脫下其他衣物	7.1 能脫下其他衣物	例如：套頭(過頭笠)口水巾、有魔術貼的口水巾、有綁帶的口水巾、有手袖的口水巾、帽子、圍裙、泳衣、手套、圍巾、胸圍、領帶	*學習脫下其他衣物的技巧
8. 穿上其他衣物	8.1 能穿上其他衣物	● 例如：套頭(過頭笠)口水巾、有魔術貼的口水巾、有綁帶的口水巾、有手袖的口水巾、帽子、圍裙、泳衣、手套、圍巾、胸圍、領帶	*學習脫下其他衣物的技巧

三. 培養穿脫衣物的良好習慣和態度

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 穿脫衣物時與人合作	1. 1 能合作地讓別人替自己穿脫衣服 1. 2 接納別人善意的協助和指導		
2. 保持衣服整齊美觀	2. 1 能保持衣着整齊，不隨便脫掉 2. 2 能保持衣服清潔，每天更換內衣褲 2. 3 能保持衣服整齊美觀 2. 4 能注意坐姿	● 例如：女孩子穿裙子時要注意坐姿	
3. 在適當的環境穿脫衣物	3.1 在適當的地方穿脫衣物 3. 2 在適當的時候穿脫衣物	● 不在別人面前整理衣服、在更衣室、浴室、房間內更衣 ● 例如：外出前後、沐浴前後	 
4. 收拾衣物	4.1 能把污穢或穿過的衣物放在一起，以便清洗		

學習重點	學習重點細目	說明	備註
	4.2 能將脫下的衣服掛在衣架上		
	4.3 能把衣物摺疊和分類放好		
			
	4.4 能把清洗後的衣物放在適當地方		
	4.5 能把鞋子放在適當的地方		

四. 培養選用衣物的良好習慣和態度

學習重點	學習重點細目	說明	備註
1. 選用適合自己的衣服	1. 1能選擇稱身的衣物 1. 2 能選用適合自己性別的衣物 1. 3 能按自己的生理成長選用衣物 1. 4 能選擇適合自己皮膚的衣物質料	● 例如：分辨衣物及鞋子的尺碼，如 L,M,S 分別代表大、中、細碼，選擇適合自己身材的衣服 ● 例如：女孩子可穿裙子和褲子，男孩子只穿褲子 ● 例如：青春期/發育中的女孩子需要配戴胸圍 ● 例如：避免選用導致皮膚敏感的質料	
2. 按場合或活動的需要選擇衣物	2. 1上學時能穿着合適的校服 2. 2在校內按課堂活動的需要穿上合適的衣物 2. 3運動/上運動課/運動會時能穿着合適的運動衣 2. 4 游泳時能穿着合適的游泳衣/游泳褲	● 例如：在家政室內穿上圍裙；在工場內穿上工作衣及戴上手套	 

學習重點	學習重點細目	說明	備註
	2. 5 外出時能穿着合適的外出服 2. 6 在家中/宿舍時能穿着合適的便服 2. 7 睡覺時能穿着合適的睡衣 2. 8 在特別場合中能穿着合適的衣服	● 例如：赴宴時，能穿着較便服為美觀或隆重的衣服；奔喪時穿上素服	
3. 選擇適合不同天氣的衣物	3. 1 天氣炎熱時能穿着較為輕巧的衣服 3. 2 天氣寒冷時能穿着合適的保暖衣服 3. 3 天雨時能穿着合適的雨衣及帶備雨傘 3. 4 感到冷或熱時能加衣或減衣	● 例如：較薄及較淺色的衣服 ● 例如：厚身及較深色的衣服；圍上頸巾及穿戴手套 ● 例如：天氣稍暖或稍涼時能穿着合適的風衣	
4. 配襯及挑選自己喜歡的衣服顏色和款式	4. 1 能表達和選擇自己喜歡的衣物顏色、款式和配襯飾物 4. 2 能配襯衣物和飾物		
5. 保護自己，尊重他人	5. 1 能穿着端莊 5. 2 不隨便跟從潮流	● 例如不穿過於暴露的衣物 ● 例如不穿過窄的內衣、上衣和褲子	