

臺北市立松山高中家政科 高一課程計畫

一、教學理念

許多人對家政課的觀念仍停留在製作手工藝品、烹飪和縫紉等操作型技能學習，其實這些較傳統的學習內容僅是家政課程中的一小部份。廣義來說，各種與家庭相關的事務都在於家政的範疇內，譬如飲食、服裝、消費、家人關係、兩性交往、婚姻、家庭資源管理、居住環境、環保等議題；故家政課程中，我們可以學習到種種與家庭相關的理論知識與實作技能，也期待同學們能將之運用於生活中，確實達到家政的目的—改善生活！

二、教學對象：高一學生

三、教學時數：每週兩節課（100 分鐘）

四、授課教師：伊 飛、游子萱

五、使用教材

（一）自編教材為主

（二）陳惠娟、黃思華、李瑞婷、伊飛、朱蘭慧編著（2015）。高中家政課本。

台中：育達文化。

六、教學策略：講述法、問答法、討論法、發表法、練習法

七、教學大綱

主 題	內 容 介 紹
分組、課程介紹與作業說明	分組，介紹本學期課程大綱、評分標準，說明上課規則。
穿針引線樂無窮	學習基本手縫與車縫技巧，培養個人興趣專長，增添生活樂趣。
服裝管理與收納	衣櫃裡的衣服總是少一件？有效管理服飾資源，妥善收納創造最佳效益。
百變領結	領帶並非一成不變的飾品，用心搭配可創造百變風格，創意又有型，為整體服裝達到畫龍點睛之妙。

健康飲食新主張	美食當前，如何吃得營養又健康？市售食品琳琅滿目，該如何聰明選擇？
時尚飲食	食在美味，食在健康，飲食生活輕鬆享受無負擔。慢食、輕食、蔬食……是什麼？瞭解飲食也有時尚風格。
食神養成班	「只要有心，人人都可以是食神。」只要上課認真，你也可以練就絕妙好廚藝，大展身手。
期末作業總覽、大掃除	大家分工合作清潔整理使用了一學期的家政教室，以維護良好的學習環境！

八、教學評量

（一）平時成績與上課表現 25%

學習態度、出缺席、作業繳交、物品攜帶等

小組合作、活動參與及表現、競賽成果等

（二）縫紉實作 25%

裁剪、熨燙、手縫及車縫等技巧，縫紉成品

（三）烹飪實作 25%

成品、善後清潔、公共服務等

（四）作業與測驗 25%

上課學習單、作業與測驗