一○七學年度第二學期

**臺北市立松山高中家政科 高一課程計畫**

**一、教學理念**

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，從做中學（Learning by Doing），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？市售食品琳瑯滿目，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