

## 臺北市立松山高中家政科 高三課程計畫

### 一、教學理念

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：高三學生

### 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）黃潔如、謝宛庭、黃儒玉編著（2021）。高中家政全一冊。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。
兩用午安枕	應用基本車縫技巧，製作實用生活小物，享受手作樂趣。
服飾資源管理	盤點現有服飾資源、有效取得及運用，妥善收納與正確保養，重視家庭資源永續經營。
個人形象管理	瞭解個人身材比例及優缺點，呼應場合搭配得宜給人以好印象。面對甄審面試及求職，具備合宜的穿著、態度及生活禮儀。
松高好煮藝	台灣在地美食、異國風味飲食、經典美味甜點、創意

好滋味……輪你大展廚藝！

---

**認識食品添加物**

食安事件頻傳，商人無良、消費者無知均會造成恐慌，認識食品添加物，懂得選擇也保護自己。

---

**期末回顧總覽、  
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！回顧所學，內化成帶著走的能力。

---

## 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、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