

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。
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！
服裝管理與整燙	衣服永遠少一件！？瞭解個人擁有服裝資源，應對場合需求準備合宜服飾，妥善管理收納與整燙。
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 30%

裁剪、熨燙、車縫等技巧，縫紉成品

(三) 烹飪實作 30%

成品、善後清潔、公共服務等

(四) 作業與測驗 15%

上課學習單、作業與測驗