

## 普通高級中學必修科目「家政」課程綱要

### 壹、課程目標

普通高級中學必修科目「家政」課程欲達成之目標如下：

- 一、增進家庭生活能力，提升生活品質。
- 二、形塑健康家庭的信念，啟發生命價值效能。
- 三、提升生活應用與創造能力，勇於面對生活挑戰。

### 貳、核心能力

普通高級中學必修科目「家政」課程欲培養之核心能力如下：

- 一、實踐個人與家庭生活管理之能力。
- 二、增進改善家庭生活之創造力。
- 三、經營生活中之人際關係。
- 四、積極參與家庭活動。
- 五、培養尊重、關懷與愛的能力。

### 參、時間分配

- 一、家政、生活科技、資訊科技概論、健康與護理等四科合計必修 10 學分。
- 二、本課程至少修習二學分，以開設一學期並儘量二節連排為原則。
- 三、各校可彈性調整授課學期，學生依興趣與專長之需要，將未納入前項之部分課程於選修科目中開設。

### 肆、教材綱要

普通高級中學必修科目「家政」課程二至四學分。

#### 一、說明

- (一) 從學生經驗出發，以家庭生活為核心，培養個人與經營家庭所須具備的生活能力。
- (二) 在各主題融入多元家庭生活文化、健康生活、性別教育、生涯發展、人權教育、環境保護、海洋教育、消費教育、禮儀及資訊獲得與判斷等重要概念與能力。

#### 二、教材綱要架構內容與建議實施參考節數

普通高級中學必修科目「家政」分為二學分及四學分之課程，其中主題、內容與說明若相近，依參考節數之不同將該主題內容增廣加深或增加實作演練，以符合學生學習需求。二學分及四學分架構內容列表如下：

(一) 二學分教材綱要與節數對照表

(二學分 36 節)

主 題	參考節數
一、家政與生活	1
二、家人關係	3
三、家庭衝突與韌性	2
四、性別的人我關係	4
五、擇偶與婚姻	2
六、資源管理	4
七、居家環境	4
八、服飾計畫	4
九、服飾管理	4
十、膳食計畫與製作	8

二學分課程主題及主要內容

主題	主要內容	說明	二學分 參考節數
一、家政與生活	1.家政的內涵	1-1 家政的範圍與重要性 1-2 家政相關的行職業	1
二、家人關係	1.家人互動與溝通技巧 2.家庭倫理	1-1 青少年與家人關係 1-2 家人互動的原則 1-3 家人溝通演練 2-1 家庭倫理之內涵 2-2 家庭倫理之實踐	3
三、家庭衝突與韌性	1.家庭衝突與危機 2.家庭韌性	1-1 常見的家庭衝突與危機 2-1 家庭危機管理與家庭韌性的形成	2
四、性別的人我關係	1.性別角色與互動 2.約會與分手	1-1 性別角色的形成與影響因素 1-2 多元性別之互動 2-1 約會的意涵與原則 2-2 拒絕與分手的藝術	4

主題	主要內容	說明	二學分 參考節數
五、擇偶與婚姻	1.擇偶 2.婚姻調適	1-1 影響擇偶的因素 2-1 婚姻的意義與功能 2-2 婚姻角色與經營	2
六、資源管理	1.家庭資源管理 2.青少年生活管理	1-1 家庭資源的內容與重要性 1-2 家庭資源規劃與管理 1-3 消費者保護法之應用 2-1 時間的規劃與運用 2-2 金錢使用的觀念與計劃	4
七、居家環境	1.居家環境美化 2.綠色居家環境	1-1 居家環境布置的要素 1-2 居家環境布置的技巧 2-1 綠色居家環境原則 2-2 規劃綠色居家環境	4
八、服飾計畫	1.服飾選購與搭配	1-1 個人的服飾需求 1-2 服飾的搭配原則 1-3 服飾標示基準 1-4 服飾的選購原則	4
九、服飾管理	1.服飾維護 2.服飾資源的利用	1-1 服飾清潔與保養 1-2 服飾的收藏方式 2-1 縫製技巧與運用 2-2 服飾資源再運用	4
十、膳食計畫與製作	1.各生命階段營養需求 2.食品衛生與安全 3.膳食計畫與食物實作	1-1 各生命階段的飲食原則及營養需求 2-1 衛生安全的食品之辨識與選購 2-2 食品保存 3-1 個人的膳食計畫 3-2 食物製備 3-3 用餐禮儀	8

(二) 四學分教材綱要與節數對照表

(四學分 72 節)

主 題	參考節數
一、家政與生活	2
二、家人關係	6
三、家庭衝突與韌性	6
四、性別的人我關係	6
五、擇偶與婚姻	6
六、資源管理	6
七、居家環境	6
八、服飾計畫	6
九、服飾管理	10
十、膳食計畫與製作	18

四學分課程主題及主要內容

主題	主要內容	說明	四學分 參考節數
一、 家政與生活	1.家政的內涵	1-1 家政的範圍與重要性 1-2 家政相關的行職業 1-3 家政在生活中之應用	2
二、 家人關係	1.家人互動與溝通技巧 2.家庭倫理 3.學習型家庭	1-1 青少年與家人關係 1-2 家人互動的原則 1-3 家人溝通演練 2-1 家庭倫理之內涵 2-2 家庭倫理之實踐 3-1 學習型家庭的意義與重要性 3-2 學習型家庭氣氛與環境的營造 3-3 學習型家庭重要活動規劃與參與	6
三、 家庭衝突與韌性	1.家庭衝突與危機 2.家庭韌性	1-1 常見的家庭衝突與危機 2-1 家庭危機管理與家庭韌性的形成 2-2 多元家庭的家庭韌性	6

主題	主要內容	說明	四學分 參考節數
四、性別的人我關係	1.性別角色與互動  2.約會與分手	1-1 性別角色的形成與影響因素 1-2 多元性別之互動  2-1 喜歡與愛的異同 2-2 約會的意涵與原則 2-3 拒絕與分手的藝術	6
五、擇偶與婚姻	1.擇偶  2.婚姻調適	1-1 影響擇偶的因素  2-1 婚姻的意義與功能 2-2 多元文化的婚姻 2-3 婚姻角色與經營	6
六、資源管理	1.家庭資源管理  2.青少年生活管理	1-1 家庭資源的內容與重要性 1-2 家庭資源規劃與管理 1-3 消費者保護法之應用 2-1 時間的規劃與運用 2-2 個人精力管理 2-3 金錢使用的觀念與計畫	6
七、居家環境	1.居家環境美化  2.綠色居家環境	1-1 居家環境布置的要素 1-2 居家環境布置的技巧 2-1 綠色居家環境原則 2-2 規劃綠色居家環境 2-3 綠色居家環境實作	6
八、服飾計畫	1.服飾選購與搭配	1-1 個人的服飾需求 1-2 服飾的搭配原則 1-3 服飾標示基準 1-4 服飾的選購原則 1-5 服飾搭配演練	6
九、服飾管理	1.服飾維護  2.服飾資源的利用	1-1 服飾清潔與保養 1-2 服飾的熨燙 1-3 服飾的收藏方式 2-1 縫製技巧與運用 2-2 服飾資源再運用	10
十、膳食計畫與製作	1.各生命階段營養需求  2.食品衛生與安全	1-1 各生命階段的飲食原則及營養需求  2-1 衛生安全的食品之辨識與選購 2-2 食品保存	18

主題	主要內容	說明	四學分 參考節數
	3.膳食計畫與食物實作	3-1 個人的膳食計畫 3-2 均衡飲食調製 3-3 食物製備 3-4 用餐禮儀	
	4.飲食文化	4-1 飲食文化與影響因素 4-2 健康的飲食觀	

## 伍、實施要點

### 一、教材編選

- (一) 編寫教材時，應注意與國民中小學九年一貫課程的銜接，並注意教材內容應具時代性與前瞻性。
- (二) 教材之編選與撰寫教科書時，應依據教學目標與教材綱要及銜接國中九年一貫課程內容，適合學生身心發展與未來需要。
- (三) 教材的內容應兼顧認知、情意與技能；內容、圖片、資料宜兼顧男女兩性。
- (四) 編寫教科書時，宜整合其他學科所學且應避免不必要的重複。
- (五) 應配合教科書編印教師手冊，以利教學之實施。
- (六) 資源與學習評量等內容應詳列於教科書、教師手冊之中。
- (七) 教材與各項學習活動，應力求配合學生生活背景，以達學以致用之目的。

### 二、教學方法

- (一) 本科目教學宜廣泛採用各種教學策略，靈活運用適當之教學方法，採學生活動為中心之教學設計。
- (二) 教學單元目標之設定與教學活動之安排，應重視學生的個別差異輔導學生循序並用的程序，兼顧認知、情意和技能三方面能力的均衡發展。
- (三) 教師除採用教科書實施教學外，應善用其他資源以增強教科書之功能。
- (四) 對於學習能力較佳的學生，應鼓勵其自行計劃作業以發揮其潛能並培養創造力。
- (五) 對於學習能力較弱的學生，除加強個別輔導外並應調整其學習進度、廣度與深度。
- (六) 對於身心障礙之學生，應依其特殊困難與需求，實施特殊教學及輔導；必要時宜與特殊教育專業人員協同輔導之。
- (七) 教師應依據教學目標、教學綱要、學生能力與教學資源等情況，採用適當的教學方法，以達成教學之預期目標。
- (八) 學校應力求教學設備及教學媒體的充實，教師教學時應充分利用教材、教具及其他教學資源。
- (九) 教師應不斷自我進修、充實新知，並充分利用社會資源，以改善教材內容與教學方法。
- (十) 教師在教學過程中應注意知識獲得的過程與方法和知識的獲得同等重要，因此須儘量引發學生主動學習以取代知識的灌輸。

- (十一) 教師應透過本科教學，導引學生具獨立、客觀及批判思考與判斷力，以適應多變的社會生活環境。
- (十二) 教學時應充分利用社會資源，適時採用校外或建教合作方式，使理論與實際相結合，以提高學習興趣和效果。
- (十三) 課程應視實際需要得採用分組教學，以增加實作經驗，並提高能力水準。

### 三、教學評量

- (一) 教學須作客觀的評量，也可輔導學生作自我和同儕評量，以明瞭學習的成就與困難，作為後續補救或增益教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。
- (二) 評量的方法應採觀察、演練、實習（驗）、口試、測驗、學習歷程檔案等多元方式實施，教師可按教學內容和性質，針對學生的作業、報告、實際操作、作品和其他表現配合使用。
- (三) 除實施總結性評量外，教學中更應注重形成性評量，以便及時瞭解學生學習進度情形，及時改善教學。
- (四) 教學評量的結果並妥予運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生依據外，應將學生個人成績通知學生家長，以獲得共同的瞭解與合作。
- (五) 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救措施；對於資優或績優學生，應實施加深、加廣或加快教學，使其潛能獲致充分的發展。

### 四、教具及有關教學設備(教學資源)各科教材或單元間之聯繫與配合

- (一) 宜依據普通高級中學課程綱要及普通高級中學設備標準設置本科目教學所需設施和設備。
- (二) 本科目所需設施設備得由專職人員做安全有效地管理。
- (三) 充實圖書與相關之教學媒體。
- (四) 與其他相關科目教材之聯繫與配合應強調科際整合並重視力行實踐。
- (五) 應與國民中學階段相關科目之教材內容相銜接。
- (六) 宜善用學生在其他相關科目所學之知能。





# 普通高級中學選修科目「時尚生活」課程綱要

## 壹、課程目標

普通高級中學選修科目「時尚生活」課程欲達成之目標如下：

- 一、探討時尚餐飲，增進健康飲食的知能。
- 二、結合形象管理與時尚美感，增進生活的品味與創意。
- 三、培養動手做的興趣，營造創意的居家生活。
- 四、建立尊重關懷的態度，展現正向積極的個人風格。

## 貳、核心能力

普通高級中學選修科目「時尚生活」課程乃延伸家政科學習，增進生活技能，欲培養之核心能力如下：

- 一、增進健康飲食之知能。
- 二、提升形象管理之能力。
- 三、陶冶動手創作之興趣。
- 四、培養尊重關懷之能力。

## 參、時間分配

二學分，每週授課二節。可安排於第一、二、三學年之任一學期修習。

## 肆、教材綱要

「時尚生活」課程內容與實施建議節數：

主題	主要內容	說明	二學分 參考節數
一、 時尚 飲食	1.飲食與生活 2.創意美食 3.美食製作	1-1 多元的飲食文化 1-2 時尚飲食的探討與省思 2-1 時下創意美食的介紹 2-2 創意美食設計之元素 3-1 食材的認識及調理 3-2 烹調的方法與實作	12
二、 時尚 造形	1.時尚賞析與創作 2.個人形象打造 3.形象管理之應用	1-1 時尚潮流欣賞 1-2 時尚元素的分析與創作 2-1 服飾的選擇與搭配 2-2 美容與美儀 2-3 形象與職場文化 2-4 形象打造演練 3-1 個人形象的行銷	12

主題	主要內容	說明	二學分 參考節數
三、 時尚 生活 用品 創作	1.居家用品動手做 2.服飾再創作 3.生活紀實 4.綠化藝術	1-1 居家用品的種類與特性 1-2 居家用品實作 2-1 手縫技巧 2-2 衣服的改造或裝飾 2-3 服裝配件的創作 2-4 簡易的拼布創作 3-1 數位相簿 3-2 生活網誌（部落格） 4-1 植物生長的要素 4-2 花藝 4-3 迷你造景	12
合計節數			36

## 伍、實施要點

- 一、本課程之規劃與設計分三個重點：時尚飲食方面，在建立健康飲食態度和時尚美食的製作與賞析，烹調實作的內容包括餐點與飲料調製；時尚造形方面，提供時尚潮流賞析，省思個人形象管理策略，期能在個人特質、社會規範與時尚風格中求取平衡；時尚生活用品創作方面，除培養個人動手做的興趣之外，也重視個人創意與生活風格的營造。
- 二、本課程教材之編選，應注意與普通高中家政課程「膳食計畫與製作」、「服飾計畫」、「服飾管理」及「居家與環境」等主題之銜接。教師授課時，宜將休閒教育、環境保護教育、海洋教育、資訊教育等相關議題，適當融入教學之中。
- 三、教學之實施宜儘量採二節課連排方式。
- 四、教學建議採理論介紹與實作課程交叉進行。此外，教師應配合學校設備、教學時數與重要活動，彈性調整主題的選擇、搭配與順序，符合學生生活需求，提升教學成效。
- 五、課程除教師示範之外，宜運用多媒體提供多元化教材輔助教學，以提升學生學習興趣，增進學習效果。
- 六、實作課程可採分組方式進行，藉由相互觀摩、團隊合作的機會，提高學習成效。
- 七、本課程之實習最好在指定的專科教室內進行，以利安全與秩序之維護。
- 八、教師應於課程過程中評量學生之表現，輔導學生進行自我和同儕的評量，瞭解個別學習情形，以提供必要的協助。
- 九、本課程相關實作結束之後，鼓勵學生相互欣賞，激發學生作課後省思，並能與實際生活做結合；或舉辦成果展覽活動，增廣本課程學習效益。

# 普通高級中學選修科目「飲食文化與製作」課程綱要

## 壹、課程目標

普通高級中學選修科目「飲食文化與製作」課程欲達成之目標如下：

- 一、探討時尚飲食的潮流，增進健康的飲食知能。
- 二、建立合宜的飲食態度，尊重多元的飲食文化。
- 三、提升食物製備的技能，培養飲食創作的興趣。

## 貳、核心能力

普通高級中學選修科目「飲食文化與製作」課程乃延伸家政科學習，增進生活技能，欲培養之核心能力如下：

- 一、增進健康飲食之能力。
- 二、建構多元之飲食文化觀。
- 三、提升食物製備之知能。
- 四、了解合宜之用餐禮儀。

## 參、時間分配

二學分，每週授課二節。可安排於第一、二、三學年之任一學期修習。

## 肆、教材綱要

「飲食文化與製作」課程內容與實施建議節數：

主題	主要內容	說明	二學分 參考節數
一、 飲食文化與禮儀	1.飲食文化  2.餐飲禮儀	1-1 飲食文化的影響因素 1-2 世界各地的飲食文化 1-3 時尚飲食的探討與省思  2-1 餐桌布置與用餐氣氛的經營 2-2 座位席次安排的原則 2-3 用餐禮儀	10
二、 健康飲食	1.烹調須知  2.健康烹調	1-1 廚房設備及器具的認識與使用 1-2 食譜的認識與使用 2-1 基本的烹調原理 2-2 健康的烹調原則與方法 2-3 食材的認識及調理 2-4 健康烹調實作	26
合計節數			36

## 伍、實施要點

- 一、本科課程規劃與設計的重點方向，在於健康飲食能力的培養、多元飲食文化之涵養和烹調技能的訓練。
- 二、編寫教材時，應注意與高中家政課程「膳食計畫與製作」的銜接。教材之編選宜將健康飲食、多元文化的尊重、環境保護、海洋資源與家庭資源管理等相關概念融入教學。
- 三、教學之實施宜儘量二節課連排。
- 四、宜採健康烹調、飲食文化及時尚飲食等理論介紹，與美食製作及用餐禮儀等實習課程，交叉進行的教學設計，融入理論於實習課中，由淺入深，期使理論與實務相結合，提高教學效率。美食製作的內容包括各種餐點與飲料調製，教師可搭配不同飲食文化介紹或節慶實施，也可以視學校設備、教學時間、學生特質與社會環境調整課程內容。
- 五、宜採分組教學，每一小組人數以 3 至 6 人為原則，以增加實作經驗，並提高能力水準。
- 六、利用多媒體教材輔助教學，並提供實際動手操作的教材，提升學生學習興趣，增進學習效果。
- 七、指定於食物製備教室進行美食製作單元之課程。
- 八、課程評量方式除教師評量之外，輔導學生作自我和同儕評量，以便瞭解學生的學習情形，及時改善教學。

# 普通高級中學選修科目「形象管理與時尚」課程綱要

## 壹、課程目標

普通高級中學選修科目「形象管理與時尚」課程欲達成之目標如下：

- 一、認識形象管理的內涵，瞭解個人的條件與需求。
- 二、結合形象管理與時尚美感，增進生活的品味與創意。
- 三、運用形象管理的技能，展現正向的個人風格。

## 貳、核心能力

普通高級中學選修科目「形象管理與時尚」課程乃延伸家政科學習，增進生活技能，欲培養之核心能力如下：

- 一、增進個人形象營造之能力。
- 二、具備個人形象設計之技巧。
- 三、提升時尚美學素養。
- 四、結合形象管理與時尚美感之能力。

## 參、時間分配

二學分，每週授課二節。可安排於第一、二、三學年之任一學期修習。

## 肆、教材綱要

「形象管理與時尚」課程內容與實施建議節數：

主題	主要內容	說明	二學分 參考節數
一、 形象入門	1.形象的內涵	1-1 形象的定義 1-2 形象的形成與傳遞 1-3 形象管理的重要性與步驟	2
二、 形象打造	1.個人形象檢視 2.形象設計與規劃 3.形象管理之應用	1-1 自我形象探索 1-2 個人特質分析 1-3 個人形象需求 2-1 膚色與服飾色彩分析 2-2 體型、頭型與髮型、臉型修飾 2-3 服裝、飾品的選擇與搭配 2-4 形象與職場文化 2-5 形象打造活動 3-1 健康姿勢之演練 3-2 得體的儀態與應對之演練 3-3 個人形象自我行銷	4 10 8

主題	主要內容	說明	二學分 參考節數
三、 時尚賞析與創作	1.時尚賞析 2.時尚元素分析與創作	1-1 時尚名作欣賞 1-2 時尚潮流分析 2-1 時尚服裝之分析與創作 2-2 時尚髮型之分析與創作 2-3 時尚彩妝之分析與創作 2-4 時尚配飾之分析與創作 2-5 時尚櫥窗之分析與創作 2-6 時尚派對規劃與設計	2  10※
合計節數			36
註：主題三於參考節數標有【※】記號者，由教師斟酌實際情況，從說明項目中選擇一、二或採綜合創作，進行授課。			

### 伍、實施要點

- 一、本科課程規劃與設計的重點方向，在於幫助學生了解個人形象管理之必要性，提供具體策略提升其個人形象，並安排各項實作充實相關知能，以期達到個人特質之展現，也能符合社會文化規範與展現時尚風格。
- 二、編寫教材時，應注意與高中家政課程「性別的人我關係」、「服飾計畫」、「服飾管理」等主題之銜接。教師授課時，宜將休閒教育、環境保護教育、海洋教育、資訊教育等相關議題，適當融入教學之中。
- 三、教學之實施宜儘量二節課連排。
- 四、建議採理論與實習課程交叉進行的教學活動方式，偏重實作課程的規劃，並期與生活經驗相結合，教師可根據學生特質與所處社會環境調整課程內容。
- 五、利用多媒體教材輔助教學，並提供實習素材實際動手操作，提升學生學習興趣，增進學習成效。
- 六、實作課程可採分組方式進行，每一小組以四至八人為原則，藉由小組間相互觀摩與小組團隊合作的競合關係模式，激發個人潛能，以提高能力水準。
- 七、課程評量方式除教師之外，同儕評量的互動方式，甚或邀請專業人士或採街頭抽樣評量，以增加評量的多樣與客觀性。