

後期中等教育共同核心課程「家政」課程指引

壹、目標

以個人生命發展之三階段為「經」，包含生於家的學習與成長、離開家的自立與發展、組成新家庭的創造與經營，再以家庭生活中的人、事、物三面向為「緯」，建構教材內容。強調從生命發展歷程與家庭生活經營的整合性觀點，藉由瞭解婚姻與家庭的意義以及家庭和社會之關連性，後期中等教育共同核心課程「家政」欲達成之目標如下：

- 一、增進家庭生活素養。
- 二、培養自立與生涯發展的能力，積極面對生活挑戰。
- 三、建立健康家庭所需知能，啟發生命價值效能。

貳、核心能力

後期中等教育共同核心課程「家政」欲培養之核心能力如下：

- 一、認識關係與愛、個人與家庭之生活管理、家庭生活技能之內容與重要性。
- 二、珍惜與他人之關係與愛。
- 三、主動參與家庭生活活動。
- 四、提昇經營生活中關係與愛之能力。
- 五、具備實踐個人管理與家庭生活管理之能力。

參、教材綱要

後期中等教育共同核心課程「家政」二學分。

一、說明

- (一)從學生經驗出發，以家庭生活為核心，培養個人學習與成長、自立與發展、及創造經營新家庭所須具備的生活能力。
- (二)「生活實務」之教材內容須包含實作活動，以提昇學生家庭生活經營之實踐能力。

(三)在各主題融入健康生活、性別教育、生涯發展、人權教育、環境保護、消費教育、資訊獲得與判斷等重要概念與能力。

二、教材綱要內容與建議實施參考節數

類別 發展階段	關係與愛	參考 節數	生活管理	參考 節數	生活實務	參考 節數
生於家的 學習與成長	青少年與家人關係	2	青少年生活管理 飲食與生活	2 2	服飾計畫	2
離開家的 自立與發展	兩性關係 兩性交往	2 2	個人形象管理 壓力管理 食品衛生安全	2 2 2	休閒生活規劃 服飾管理	2 2
組成新家的 創造與經營	婚姻準備 家庭衝突與危機	2 2	家庭資源管理 居家與環境	2 2	服飾與文化 膳食計畫與製作	2 4

主題及主要內容

主題	主 要 內 容	說 明
一、 青少年與家人關係	1.青少年與父母 2.青少年與手足	1-1青少年與父母的互動與溝通技巧 2-1青少年階段的手足關係與互動
二、 兩性關係	1.性別議題與相處	1-1性別角色的形成與影響因素 1-2兩性相處

主題	主 要 內 容	說 明
三、兩性交往	1.交友 2.約會	1-1喜歡與愛的異同 2-1約會的原則與技巧 2-2約會暴力
四、婚姻準備	1.認識婚姻 2.婚姻角色	1-1擇偶的現象 1-2婚姻的意義與功能 2-1婚姻角色的內涵 2-2婚姻角色的選擇與調適
五、家庭衝突與危機	1.家庭衝突與危機	1-1家庭衝突的定義 1-2常見的家庭衝突與危機 1-3家庭衝突的解決途徑及社會資源的尋求
六、青少年生活管理	1.時間管理 2.金錢管理	1-1多元的時間觀 1-2時間的規劃與運用 2-1個人金錢使用的觀念 2-2個人金錢使用的計劃
七、飲食與生活	1.健康的飲食生活	1-1飲食對健康的影響 1-2健康食品的消費行為
八、個人形象管理	1.面試的準備 2.禮儀與人際互動	1-1面試的態度與表現 2-1人際互動的內涵 2-2人際互動的禮儀

主題	主 要 內 容	說 明
九、壓力管理	1.生活壓力管理	1-1生活壓力的來源 1-2生活壓力的支持系統 1-3生活壓力的調適方法
十、食品衛生安全	1.食品衛生 2.食品安全	1-1衛生安全的食品選購原則 2-1食品衛生安全的法令規章
十一、家庭資源管理	1.家庭資源管理 2.家庭生活與文化 3.家庭與社區	1-1家庭資源的種類 1-2內容與重要性 1-3家庭資源規劃與管理 1-4家庭消費觀 2-1家庭生活文化的內涵與意義 2-2多元文化的家庭結構與生活 3-1社區對家庭的意義 3-2家庭對社區的貢獻
十二、居家與環境	1.居家環境美化	1-1居住環境佈置的要素 1-2居住環境佈置的技巧
十三、服飾計畫	1.服飾選購與搭配	1-1個人的服飾需求與價值觀 1-2服飾的種類 1-3服飾的搭配原則 1-4服飾綠色消費

主題	主 要 內 容	說 明
十四、休閒生活規劃	1.個人休閒活動	1-1個人休閒活動的種類與形式 1-2個人休閒活動的規劃
十五、服飾管理	1.服飾保養 2.服飾資源	1-1服飾的收藏方式 1-2服飾去漬方法 1-3服飾清潔與保養 2-1服飾資源再運用
十六、服飾與文化	1.服飾與流行	1-1服飾語言 1-2流行服飾元素 1-3流行服飾賞析
十七、膳食計劃與製作	1.各生命階段營養需求 2.膳食計劃與食物製備	1-1各生命階段的飲食原則及營養需求 2-1當前個人生命階段的膳食計劃 2-2食物製備

