

臺北市立成功高級中學 109 學年度第 1 學期學校日教學活動資料

班級：306、310、312、314、 316、318、320	科目：家政	教科書版本：華興書局
每週時數：2 小時	任課教師：李靜慧	

課程目標：

1. 增進高中學生的家庭生活素養
2. 培養自立與生涯發展的能力，以積極面對生活挑戰
3. 建立健康家庭所需知能，以啟發生命價值效能

教學目標：

1. 激發「自我學習」的潛力，引導學生從多元管道獲取個人、家庭生活相關的知識。
2. 培養「帶得走」的生活技能，幫助學生學會用「對」的方式經營「好」的生活。
3. 孕育「生活美學」的鑑賞能力，增進學生未來個人及家庭生活之美好發展。

教學計畫與內容：

週次	日期	大 事	教材預定進度	作業預定作業
1	8/31-9/4	31 開學日、始業式、註冊、教科書發放、學生午餐補助申請、助學貸款申請、環境知識競賽校內初賽報名開始、高三輔導課開始。2 跨班選修課程期初會議、公布跨班選修課程選課結果。3 高二跨班選修課開始。3~4 高三第 1 次學測模擬考。4 高一跨班選修課開始、社團博覽會。	準備週 / 「善食主張(一)：禮儀「食」間	
2	9/7-9/11	7 外交小尖兵甄選。7~8 班級幹部講習。9 學生輔導工作委員會。10 新生尿液初檢。	善食主張(二)：在世界轉角遇見「菜」	
3	9/14-9/18	14 高三班輔：多元入學方案說明(週會)、高三班際籃球賽。14-18 北市數理能力競賽校內初選。19 學校日。高一實施性向測驗。	善食主張(三)：「食」在好健康 / 食譜講解	食譜(一)
4	9/21-9/26	21 字音字形比賽(班會)、高三班輔：多元入學方案說明(週會)、全校防災演練。23 英文單字比賽初賽。24 新生尿液複檢。26 補行上班上課日(補 10/2)。21~28 敬師週。28 高三家長多元入學說明會。28-30 新生抽血及健檢。30 高一、二家長多元入學說明會。 高一實施性向測驗。	烹飪實習(一)	【烹飪教室】

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業
5	9/28-10/2	30 英文單字比賽複賽。1 中秋節。2 調整放假。 高三實施學系探索量表。	善食主張(四):青少年美食計 / 食譜講解	食譜(二)
6	10/5-10/9	5 高一國寫第一次期中考(班會)。6 體育委員會。9 補假。10 國慶日、全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽投稿截止。高三實施學系探索量表。	善食主張(五):我型我塑、安全美食通	
7	10/12-10/16	13-14 全校第一次期中考。15 校內科展開始報名、新生 X 光篩檢、全國高級中等學校小論文寫作比賽投稿截止。14 臺北市學生音樂比賽開始。	【第一次期中考】	
8	10/19-10/23	19 高二、高三國文作文比賽(班會)、法治教育講座。22 閩南語朗讀演講比賽。23 人申請書審及口試準備講座。24 大考英聽測驗(第一次)。 高一實施興趣量表。	烹飪實習(二)	【烹飪教室】
9	10/26-10/30	26 高一國文作文比賽(班會)、高二家庭教育討論(班會)。29 客語原住民語朗讀演講比賽。高一實施興趣量表。	影片欣賞	
10	11/2-11/6	2 高二班際籃球賽、校內書法比賽(班會)。2-3 高三第 2 次學測模擬考。5 國語朗讀演講比賽。6 甄選入學高三家長說明會。臺北市學生音樂比賽結束。	影片討論 / 食譜講解	食譜(三)
11	11/9-11/13	9 人身安全教育講座、高三班輔:大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(週會)。10 流感疫苗接種。12 詩歌朗誦比賽。	烹飪實習(三)	【烹飪教室】
12	11/16-11/20	16 高一國寫第二次期中考(班會)。高三班輔:大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(班會)。	真愛青春(一):愛情達陣前	
13	11/23-11/27	25-26 全校第二次期中考。	真愛青春(二):愛的狀況劇 / 術科測驗準備	
14	11/30-12/4	30 高三包高中(週會)。學習歷程檔案期中提醒。	真愛青春(三):當愛情遇到婚姻	

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業
15	12/7-12/11	7 高一班際桌球賽。9 新生心臟病篩檢、教科書書評會。11 數學盃英雄榜競賽、第二外語朗讀暨日語演講比賽。12 大考英聽測驗(第二次)。	術科測驗	【烹飪教室】 【綜合教室】
16	12/14-12/18	15~16 高三第 3 次學測模擬考。17 期末教務會議。18 轉社申請開始。	【第三次模考】	
17	12/21-12/25	21~22 作業抽查。21~25 期末教學研究會。	居家環境生活誌 / 期末回饋	參觀家政收納 示範教室
18	12/28-1/1	29 高三輔導課結束。30~31 高三期末考。1 元旦。	期末考	學測加油
19	1/4-1/8	4(暫定)高一成年禮(週會)。8 專題演講：個人申請入學指定項目甄試準備。	學測準備	
20	1/11-1/15	11~15 高一高二期末跨班選課。	學測準備	
21	1/18-1/22	18~20 高一高二期末考。20 休業式、全校大掃除、轉社申請結束(中午 12:30 截止)。21 寒假開始。22~23 大學學科能力測驗。	學測準備	

作業內容：

1. 當筷子遇見刀叉。飲食文化學習單
2. 安全美食通。食品標示/營養標示/食品添加物學習單
3. 中式料理。食譜及相關討論題
4. 西式料理。食譜及相關討論題
5. 烘焙西點。食譜及相關討論題

評量方法：

- | | | |
|----------|-----|--------------------------------------|
| 1. 術科測驗 | 25% | 烹飪實作測驗 |
| 2. 實習操作 | 15% | 烹飪實習之小組合作情形、用品攜帶、成果表現、善後工作表現 |
| 3. 課程學習單 | 50% | 包括上課的學習單、食譜之問題解答 |
| 4. 情意 | 10% | 包括上課參與、上課態度、出缺席狀況、課本用品攜帶、擔任家政小老師及組長等 |

課外閱讀：無

臺北市立成功高級中學 109 學年度第 1 學期學校日教學活動資料

班級：202 204 206 208 210 212 214 216 218 220 222	科目：家政	教科書版本：華興文化
每週時數：2 小時	任課教師：鄭忍嬌、林玥好、蔡淑媚、黃子嘉	

課程目標：依據 108 年綜合活動領域綱要/高中 家政科

- 一、培養健康家庭知能、生活應用與創新能力、及國際視野。
- 二、提升個人及家庭生活品質。
- 三、增進家庭生活素養。

學習目標：

- 一、透過「做中學」，培養「帶得走」的「飲食」、「衣著」、「生活管理」和「家庭」生活能力。
- 二、以人際關係與愛、生活管理、生活實務為核心內涵，練習決策管理，提升用「對」的方式過「好」的生活的能力。
- 三、涵養「生活美學」鑑賞力，促進個人與家庭的健康發展，增進幸福感。

教學計畫與內容：

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	作業預定作業	備註
1	8/31-9/4	31 開學日、始業式、註冊、教科書發放、學生午餐補助申請、助學貸款申請、環境知識競賽校內初賽報名開始、高三輔導課開始。2 跨班選修課程期初會議、公布跨班選修課程選課結果。3 高二跨班選修課開始。3~4 高三第 1 次學測模擬考。4 高一跨班選修課開始、社團博覽會。	(一)相見歡 1.課程簡介 2.授課方式說明 3.建立課程經營共識	1.分組 2.選舉小老師、小組長	小老師資料 分組名單	課程進度與作業內容會依學生學習成效或實際授課需要調整。
2	9/7-9/11	7 外交小尖兵甄選。7-8 班級幹部講習。9 學生輔導工作委員會。10 新生尿液初檢。	誰來 party ?	青少年飲食+ 量身	量身學習單	
3	9/14-9/18	14 高三班輔：多元入學方案說明(週會)、高三班際籃球賽。14-18 北市數理能力競賽校內初選。19 學校日。高一實施性向測驗。	塑造良形象 1	打領帶	領帶熨燙學習單	

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	作業預定作業	備註
4	9/21-9/26	21 字音字形比賽(班會)、高三班輔：多元入學方案說明(週會)、全校防災演練。23 英文單字比賽初賽。24 新生尿液複檢。26 補行上班上課日(補10/2)。21~28 敬師週。28 高三家長多元入學說明會。28-30 新生抽血及健檢。30 高一、二家長多元入學說明會。 高一實施性向測驗。	塑造良形象 2	熨燙	領帶熨燙學習單	
5	9/28-10/2	30 英文單字比賽複賽。1 中秋節。2 調整放假。 高三實施學系探索量表。	環保綠衣裳+居家綠房子 1			
6	10/5-10/9	5 高一國寫第一次期中考(班會)。6 體育委員會。9 補假。10 國慶日、全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽投稿截止。高三實施學系探索量表。	行銷優魅力	打領帶、熨燙術科考試		
7	10/12-10/16	13~14 全校第一次期中考。15 校內科展開始報名、新生 X 光篩檢、全國高級中等學校小論文寫作比賽投稿截止。14 臺北市學生音樂比賽開始。	第一次期中考			
8	10/19-10/23	19 高二、高三國文作文比賽(班會)、法治教育講座。22 閩南語朗讀演講比賽。23 人申請書審及口試準備講座。24 大考英聽測驗(第一次)。 高一實施興趣量表。	臺灣尋味之旅	食物製備實習一講解	食物製備實習一學習單	
9	10/26-10/30	26 高一國文作文比賽(班會)、高二家庭教育討論(班會)。29 客語原住民語朗讀演講比賽。高一實施興趣量表。	幸福小廚房 1	食物製備實習一 日式丼飯、燙青菜、茶碗蒸(或味噌湯)		

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	作業預定作業	備註
10	11/2-11/6	2 高二班際籃球賽、校內書法比賽(班會)。2~3 高三第 2 次學測模擬考。5 國語朗讀演講比賽。6 甄選入學高三家長說明會。臺北市學生音樂比賽結束。	從田園到餐桌	食物製備實習二講解	食物製備實習二學習單	
11	11/9-11/13	9 人身安全教育講座、高三班輔：大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(週會)。10 流感疫苗接種。12 詩歌朗誦比賽。	幸福小廚房 2	食物製備實習二 台灣小吃：滷肉飯、開陽絲瓜(涼拌小黃瓜)、珍珠奶茶		
12	11/16-11/20	16 高一國寫第二次期中考(班會)。高三班輔：大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(班會)。	探索家庭在地+世界好去處			
13	11/23-11/27	25~26 全校第二次期中考。	第二次期中考			
14	11/30-12/4	30 高三包高中(週會)。學習歷程檔案期中提醒。	低碳綠飲食	食物製備實習三講解 西式燉飯(或焗烤飯)、烤青菜、濃湯	食物製備實習三學習單	
15	12/7-12/11	7 高一班際桌球賽。9 新生心臟病篩檢、教科書書評會。11 數學盃英雄榜競賽、第二外語朗讀暨日語演講比賽。12 大考英聽測驗(第二次)。	幸福小廚房 3	食物製備實習三		
16	12/14-12/18	15~16 高三第 3 次學測模擬考。17 期末教務會議。18 轉社申請開始。	覓資築夢真旅行+打包行李出發趣			
17	12/21-12/25	21~22 作業抽查。21~25 期末教學研究會。	環保綠衣裳+居家綠房子 2			
18	12/28-1/1	29 高三輔導課結束。30~31 高三期末考。1 元旦。	樂活綠食妙主張	料理術科考試		
19	1/4-1/8	4(暫定)高一成年禮(週會)。8 專題演講：個人申請入學指定項目甄試準備。	預見健康家			

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	作業預定作業	備註
20	1/11-1/15	11~15 高一高二期末跨班選課。	預約好情緣		期末自評與回饋表	

備註：1/11 家政期末考試

作業內容：

- 1.單元學習單
- 2.食物製備實習講義一、二、三
- 3.小組報告 PPT 與工作分配表(小組)
- 4.期末自評與回饋表

評量方法：

1. 期末紙筆測驗：20%(考試範圍：家政全冊+授課學習單)
 2. 術科測驗：合計 30%
 3. 課程參與與貢獻：10%
 4. 學習單：25%
 5. 食物製備實作實習：15%
- (各項比例依各班實際授課內容調整之)

臺北市立成功高級中學 109 學年度第 1 學期學校日教學活動資料

班級：302 304 308	科目：家政	教科書版本：華興文化(下)
每週時數：2 小時	任課教師：鄭忍嬌	

課程目標：依據 99 年家政科課程綱要

- 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。

教學目標：

- 一、引導學生「從做中學」，培養「帶得走」的生活經營與管理能力。
- 二、引導學生用「對」的方式過「好」的生活。
- 三、引導學生因應壓力，促進身心健康。
- 四、引導學生擁抱鄉土，並放眼全世界。

教學計畫與內容：

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	預定作業	備註
1	8/31-9/4	31 開學日、始業式、註冊、教科書發放、學生午餐補助申請、助學貸款申請、環境知識競賽校內初賽報名開始、高三輔導課開始。2 跨班選修課程期初會議、公布跨班選修課程選課結果。3 高二跨班選修課開始。3~4 高三第 1 次學測模擬考。4 高一跨班選修課開始、社團博覽會。	第一次學測模擬考			課程進度與內容依學習成效或實際需要調整。
2	9/7-9/11	7 外交小尖兵甄選。7~8 班級幹部講習。9 學生輔導工作委員會。10 新生尿液初檢。	1. 課程簡介 2. 授課方式說明 3. 成績計算方式說明	1. 分組 2. 選舉小老師、小組長	分組表	
3	9/14-9/18	14 高三班輔：多元入學方案說明(週會)、高三班際籃球賽。14-18 北市數理能力競賽校內初選。19 學校日。高一實施性向測驗。	青少年食堂		青少年食堂學習單	

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	預定作業	備註
4	9/21-9/26	21 字音字形比賽(班會)、高三班輔：多元入學方案說明(週會)、全校防災演練。23 英文單字比賽初賽。24 新生尿液複檢。26 補行上班上課日(補 10/2)。21~28 敬師週。28 高三家長多元入學說明會。28-30 新生抽血及健檢。30 高一、二家長多元入學說明會。 高一實施性向測驗。	安全美食通	零食熱量現形記	食品安全學習單	
5	9/28-10/2	30 英文單字比賽複賽。1 中秋節。2 調整放假。 高三實施學系探索量表。	飲食文化與健康/全食物飲食	食製學習單一 講解一	食製學習單一	
6	10/5-10/9	5 高一國高第一次期中考(班會) 。6 體育委員會。9 補假。10 國慶日、全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽投稿截止。高三實施學系探索量表。	廚房新手料理趣(一)	食物製備一	繳交食製學習單一	
7	10/12-10/16	13~14 全校第一次期中考。 15 校內科展開始報名、新生 X 光篩檢、全國高級中等學校小論文寫作比賽投稿截止。14 臺北市學生音樂比賽開始。	第一次期中考			
8	10/19-10/23	19 高二、高三國文作文比賽(班會)、法治教育講座。22 閩南語朗讀演講比賽。23 人申請書審及口試準備講座。24 大考英聽測驗(第一次)。 高一實施興趣量表。	生命階段的飲食對”位”/永續飲食	食製學習單一 講解二	食製學習單一 二	
9	10/26-10/30	26 高一國文作文比賽(班會)、高二家庭教育討論(班會)。29 客語原住民語朗讀演講比賽。高一實施興趣量表。	廚房新手料理趣(二)	食物製備二	繳交食製學習單一 二	

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	預定作業	備註
10	11/2-11/6	2 高二班際籃球賽、校內書法比賽(班會)。2~3 高三第2次學測模擬考。5 國語朗讀演講比賽。6 甄選入學高三家長說明會。臺北市學生音樂比賽結束。	性別魅力管理(一)	周哈里窗	周哈里窗學習單	
11	11/9-11/13	9 人身安全教育講座、高三班輔：大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(週會)。10 流感疫苗接種。12 詩歌朗誦比賽。	性別魅力管理(二)	我的原型我的衣 食製學習單 講解三		
12	11/16-11/20	16 高一國寫第二次期中考(班會)。高三班輔：大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(班會)。	廚房新手料理趣(三)	食物製備三	食製學習單 講解三	
13	11/23-11/27	25~26 全校第二次期中考。	愛的狀況劇			
14	11/30-12/4	30 高三包高中(週會)。學習歷程檔案期中提醒。	當愛情遇到婚姻	戀愛講義		
15	12/7-12/11	7 高一班際桌球賽。9 新生心臟病篩檢、教科書書評會。11 數學盃英雄榜競賽、第二外語朗讀暨日語演講比賽。12 大考英聽測驗(第二次)。	廚房新手料理趣(四)	食術測驗		
16	12/14-12/18	15~16 高三第3次學測模擬考。17 期末教務會議。18 轉社申請開始。	婚前練習題	擇偶拍賣會	擇偶學習單	
17	12/21-12/25	21~22 作業抽查。21~25 期末教學研究會。	居家環境生活誌	參觀收納示範教室	期末自評與回饋表	
18	12/28-1/1	29 高三輔導課結束。30~31 高三期末考。1 元旦。	高三期末考			
19	1/4-1/8	4(暫定)高一成年禮(週會)。8 專題演講：個人申請入學指定項目甄試準備。	學測讀書營			
20	1/11-1/15	11~15 高一高二期末跨班選課。	學測讀書營			

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	預定作業	備註
21	1/18-1/22	18~20 高一高二期末考。20 休業式、全校大掃除、轉社申請結束(中午 12:30 截止)。21 寒假開始。22~23 大學學科能力測驗。	學測讀書營			

作業內容：

1. 過程評量（平時成績）項目：
 - (1) 學習單：單元學習單、食物製備心得單
 - (2) 實習：材料準備、操作態度、操作成果
 - (3) 測驗：性別教育常識測驗
 - (4) 課程參與與貢獻
2. 總結評量（期末測驗）項目：食術測驗。

評量方法（各項比例依各班授課內容調整之）：

課程參與與貢獻 + 小組討論 × 10-15%

學習單 × 35-40%

實作實習 × 20-25%

術科測驗 × 20%

性別教育常識測驗 × 5-10%