

臺北市立成功高級中學 109 學年度第 2 學期學校日教學活動資料

班級：高二	科目：家政	教科書版本：華興文化
每週時數：2 節	任課教師：林玥妤、榮淑媚、黃子嘉、鄭忍嬌	

學習重點：依據 108 年家政科課程綱要

- 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。

週次	日期	大 事	教材預定進度	教學活動	預定作業	備 註
1	2/22 - 2/26	22 開學日、教科書發放、公服時數開始送件、下午正式上課、高三輔導課開始、高二導師會議。23-24 高三第一次指考模擬考。23-26 高二教育旅行。24 學測成績公告、多元選修會議。25 高三導師升學說明會。26 期初教務會議、高一跨班選修課開始、個人申請入學選擇校系的原則與策略（高三學生）。	教育旅行			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	3/1 - 3/5	28 和平紀念日。1 補假。2 高一導師心理測驗說明會。3-4 幹部訓練。3 高三繁星撕榜、高一法治教育。4 高二跨班選修課開始。5 導師會議、個人申請選填志願校系家長說明會、面試技巧與個人行銷。	(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	
3	3/8 - 3/12	9 輔導工作委員會。10 全國高中閱讀心得寫作比賽(中午 12:00 截止)。12 學校日、醫藥衛生群 PBL 演練。	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	
4	3/15 - 3/19	15 全校防災演練、高一班際排球賽、畢業歌決選、全國中小論文寫作比賽截止 12:00。16 個人申請入學初階團體模擬面試。17 繁星錄取名單公告、家庭教育委員會。18 大學招生與學習歷程檔案家長說明會(高一、高二)。	幸福小廚房 1	食物製備實習一 日式丼飯、燙青菜、茶碗蒸、味噌湯		

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	預定作業	備註
5	3/22 - 3/26	22 公服時數送件截止。26 數學新詩創作比賽報名截止。	探索家庭在地+世界好去處	食物製備實習二講解	繳交食物製備實習一學習單 食物製備實習二學習單	
6	3/29 - 4/2	30-31 全校第一次段考。31 個人申請第一階段結果公告、報名填表及送件說明會暨模擬面試說明。2 補假。4 月性別平等宣導月	全校第一次段考 誰來 party?	青少年飲食+量身	量身學習單 餐會設計單	
7	4/5 - 4/9	4 兒童節、民族掃墓節。5 補假。7-9 個人申請入學進階團體模擬面試。8 高二人身安全教育。多元文化教育週。	幸福小廚房 2	食物製備實習二 台灣小吃：滷肉飯、涼拌小黃瓜、開陽絲瓜、方珠鮮奶茶		
8	4/12 - 4/16	12-13 個人申請入學進階團體模擬面試。大學申請入學二階甄試開始。	低碳綠飲食	食物製備實習三講解 無油煙三杯雞、醉蝦、溏心醉蛋、五色蔬菜	繳交食物製備實習二學習單 食物製備實習三學習單	
9	4/19 - 4/23	19 高一高二班際大隊接力比賽。22 交通安全講座。	幸福小廚房 3	食物製備實習三		
10	4/26 - 4/30	26 全校優良學生選拔。28-29 高三第二次指考模擬考。1 體優生招生考試。轉銜輔導評估會議。5 月全國慈孝家庭月。	塑造良形象 1	打領帶	繳交食物製備實習二學習單 領帶熨燙學習單	
11	5/3- 5/8	7 校友返校座談一指考逆轉勝。8 校慶。	覓資築夢真旅行+打包行李出發趣	周哈里窗	周哈里窗學習單	
12	5/10 - 5/14	10 校慶補假。13 高三輔導課結束、教科書書評會。14 全校大掃除、國中教育會考場地布置。15-16 國中教育會考。	塑造良形象 2	熨燙	繳交領帶熨燙學習單	
13	5/17 - 5/21	17-18 高三期末考。20 大學申請入學統一分發結果公告。20-21 高一、高二第二次段考。	高二第二次段考			
14	5/24 - 5/28	24 高二班際羽球賽、期末教務會議、數學能力競賽初賽。27 複眼人社群座談會(高二)、27-31 期末教研會。28 高三補考。	從田園到餐桌+樂活綠食妙主張	料理術科考試		

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	預定作業	備註
15	5/31 - 6/4	31 代聯會主席副主席選舉、生物能力競賽初賽。31-1 高一高二作業抽查。1 轉社申請送件開始。3 高三畢業典禮。4 社團評鑑。	行銷優魅力	打領帶、熨燙術科考試		
16	6/7 - 6/11	7 高二成功接棒團體輔導-學測暨甄試經驗傳承、化學菁英盃。7-8 高三重補修報名。學習歷程檔案期末提醒。	預約好情緣	戀愛講義		
17	6/14 - 6/18	14 端午節。15 升高三暑輔會議。16-18 重補修會議。16 高一自主學習成果發表會。17 高二自主學習成果發表會。期末認輔工作會議。	預見健康家	擇偶拍賣會	擇偶拍賣會 學習單	
18	6/21 - 6/25	23 高一校訂必修期末成果展。21 物理能力競賽初賽。25 社團轉社申請送件(中午 12:30 截止)。	環保綠衣裳+居家綠房子	收納大觀園	期末自評與回饋表	
19	6/28 - 7/2	30-1 高一高二期末考。2 結業式、全校大掃除、期末校務會議。3 暑假開始。3-5 大學指定考科測驗。	高一高二期末考			

作業內容：

1. 單元學習單
2. 食物製備實習講義一、二、三
3. 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 2 學期學校日教學活動資料

班級：309、311、313、315、 317、319、321	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課程目標：

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	2/22-2/26	22 開學日、教科書發放、公服時數開始送件、下午正式上課、高三輔導課開始、高二導師會議。23-24 高三第一次指考模擬考。23-26 高二教育旅行。24 學測成績公告、多元選修會議。25 高三導師升學說明會。26 期初教務會議、高一跨班選修課開始、個人申請入學選擇校系的原則與策略（高三學生）。	準備週 / 「善食主張(一)：禮儀「食」間	
2	3/1-3/5	28 和平紀念日。1 補假。2 高一導師心理測驗說明會。3-4 幹部訓練。3 高三繁星撕榜、高一法治教育。4 高二跨班選修課開始。5 導師會議、個人申請選填志願校系家長說明會、面試技巧與個人行銷。	善食主張(二)：在世界轉角遇見「菜」	學習單一
3	3/8-3/12	9 輔導工作委員會。10 全國高中閱讀心得寫作比賽(中午 12:00 截止)。12 學校日、醫藥衛生群 PBL 演練。	善食主張(三)：我型我塑	
4	3/15-3/19	15 全校防災演練、高一班際排球賽、畢業歌決選、全國高中小論文寫作比賽截止 12:00。16 個人申請入學初階團體模擬面試。17 繁星錄取名單公告、家庭教育委員會。18 大學招生與學習歷程檔案家長說明會(高一、高二)。	善食主張(四)：安全美食通/食譜講解	學習單二 學習單三
5	3/22-3/26	22 公服時數送件截止。26 數學新詩創作比賽報名截止。	烹飪實習(一)	

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業
6	3/29-4/2	30-31 全校第一次段考。31 個人申請第一階段結果公告、報名填表及送件說明會暨模擬面試說明。2 補假。4 月性別平等宣導月	真愛青春(一): 愛情達陣前	
7	4/5-4/9	4 兒童節、民族掃墓節。5 補假。7-9 個人申請入學進階團體模擬面試。8 高二人身安全教育。多元文化教育週。	真愛青春(二): 愛的狀況劇 / 食譜講解	學習單四
8	4/12-4/16	12-13 個人申請入學進階團體模擬面試。大學申請入學二階甄試開始。	烹飪實習(二)	
9	4/19-4/23	19 高一高二班際大隊接力比賽。22 交通安全講座。	真愛青春(三): 愛的狀況劇 / 術科測驗準備	
10	4/26-4/30	26 全校優良學生選拔。28-29 高三第二次指考模擬考。1 體優生招生考試。轉銜輔導評估會議。5 月全國慈孝家庭月。	第二次指考模擬考	
11	5/3-5/8	7 校友返校座談—指考逆轉勝。8 校慶。	術科測驗	
12	5/10-5/14	10 校慶補假。13 高三輔導課結束、教科書書評會。14 全校大掃除、國中教育會考場地布置。15-16 國中教育會考。	居家環境生活誌	參觀家政收納示範教室
13	5/17-5/21	17-18 高三期末考。20 大學申請入學統一分發結果公告。20-21 高一、高二第二次段考。	高三期末考	
14	5/24-5/28	24 高二班際羽球賽、期末教務會議、數學能力競賽初賽。27 複眼人社群座談會(高二)、27-31 期末教研會。28 高三補考。	指考準備	
15	5/31-6/4	31 代聯會主席副主席選舉、生物能力競賽初賽。31-1 高一高二作業抽查。1 轉社申請送件開始。3 高三畢業典禮。4 社團評鑑。	指考準備、畢業典禮	
16	6/7-6/11	7 高二成功接棒團體輔導-學測暨甄試經驗傳承、化學菁英盃。7-8 高三重補修報名。學習歷程檔案期末提醒。		
17	6/14-6/18	14 端午節。15 升高三暑輔會議。16-18 重補修會議。16 高一自主學習成果發表會。17 高二自主學習成果發表會。期末認輔工作會議。		
18	6/21-6/25	23 高一校訂必修期末成果展。21 物理能力競賽初賽。25 社團轉社申請送件(中午 12:30 截止)。		
19	6/28-7/2	30-1 高一高二期末考。2 結業式、全校大掃除、期末校務會議。 3 暑假開始。3-5 大學指定考科測驗。		

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. 西式料理。食譜及相關討論題
4. 烘焙西點。食譜及相關討論題

評量方法：

1. 術科測驗 30 % 烹飪實作測驗
2. 實習操作 10% 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 2 學期學校日教學活動資料

班級：301 303 305 307	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。

學習目標：

- 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。

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	預定作業	備註
1	2/22-2/26	22 開學日、教科書發放、公服時數開始送件、下午正式上課、高三輔導課開始、高二導師會議。23-24 高三第一次指考模擬考。23-26 高二教育旅行。24 學測成績公告、多元選修會議。25 高三導師升學說明會。26 期初教務會議、高一跨班選修課開始、個人申請入學選擇校系的原則與策略（高三學生）。	模考			課程進度與作業內容會依學生學習成效或實際授課需要而進行調整
2	3/1-3/5	28 和平紀念日。1 補假。2 高一導師心理測驗說明會。3-4 幹部訓練。3 高三繁星撕榜、高一法治教育。4 高二跨班選修課開始。5 導師會議、個人申請選填志願校系家長說明會、面試技巧與個人行銷。	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	3/8-3/12	9 輔導工作委員會。10 全國高中閱讀心得寫作比賽(中午 12:00 截止)。12 學校日、醫藥衛生群 PBL 演練。	飲食文化與健康/全食物飲食	食製學習單 講解一	食製學習單一	
4	3/15-3/19	15 全校防災演練、高一班際排球賽、畢業歌決選、全國高中小論文寫作比賽截止 12:00。16 個人申請入學初階團體模擬面試。17 繁星錄取名單公告、家庭教育委員會。18 大學招生與學習歷程檔案家長說明會(高一、高二)。	廚房新手料理趣(一)	食物製備一		

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	預定作業	備註
5	3/22-3/26	22 公服時數送件截止。26 數學新詩創作比賽報名截止。	生命階段的飲食對位” /永續飲食	食製學習單 講解二	繳交食製學習單一 食製學習單二	
6	3/29-4/2	30-31 全校第一次段考。31 個人申請第一階段結果公告、報名填表及送件說明會暨模擬面試說明。2 補假。4 月性別平等宣導月	廚房新手料理趣(二)	食物製備二		
7	4/5-4/9	4 兒童節、民族掃墓節。5 補假。7-9 個人申請入學進階團體模擬面試。8 高二人身安全教育。多元文化教育週。	性別魅力管理(一)	周哈里窗	繳交食製學習單二 周哈里窗學習單	
8	4/12-4/16	12-13 個人申請入學進階團體模擬面試。大學申請入學二階甄試開始。	性別魅力管理(二)	我的原型我的衣		
9	4/19-4/23	19 高一高二班際大隊接力比賽。22 交通安全講座。	廚房新手料理趣(三)	食術測驗		
10	4/26-4/30	26 全校優良學生選拔。28-29 高三第二次指考模擬考。1 體優生招生考試。轉銜輔導評估會議。5 月全國慈孝家庭月。	當愛情遇到婚姻 婚前練習題	戀愛講義 擇偶拍賣會	擇偶學習單	
11	5/3-5/8	7 校友返校座談—指考逆轉勝。8 校慶。	性不性別由你	性別教育常識測驗		
12	5/10-5/14	10 校慶補假。13 高三輔導課結束、教科書書評會。14 全校大掃除、國中教育會考場地布置。15-16 國中教育會考。	居家環境生活誌	參觀收納示範教室		
13	5/17-5/21	17-18 高三期末考。20 大學申請入學統一分發結果公告。20-21 高一、高二第二次段考。	高三期末考			
14	5/24-5/28	24 高二班際羽球賽、期末教務會議、數學能力競賽初賽。27 複眼人社群座談會(高二)、27-31 期末教研會。28 高三補考。	指考溫書			
15	5/31-6/4	31 代聯會主席副主席選舉、生物能力競賽初賽。31-1 高一高二作業抽查。1 轉社申請送件開始。3 高三畢業典禮。4 社團評鑑。	指考溫書 畢業典禮			
16	6/7-6/11	7 高二成功接棒團體輔導-學測暨甄試經驗傳承、化學菁英盃。7-8 高三重補修報名。學習歷程檔案期末提醒。				

週次	日期	大事	教材預定進度	教學活動	預定作業	備註
17	6/14-6/18	14 端午節。15 升高三暑輔會議。16-18 重補修會議。16 高一自主學習成果發表會。17 高二自主學習成果發表會。期末認輔工作會議。				
18	6/21-6/25	23 高一校訂必修期末成果展。21 物理能力競賽初賽。25 社團轉社申請送件(中午 12:30 截止)。				
19	6/28-7/2	30-1 高一高二期末考。2 結業式、全校大掃除、期末校務會議。3 暑假開始。3-5 大學指定考科測驗。				

作業內容：

1. 過程評量（平時成績）項目：
 - (1) 學習單：單元學習單、食物製備學習單
 - (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%