

國民中小學九年一貫課程綱要重大議題（家政教育）

目 錄

- 1.基本理念
- 2.課程目標
- 3.分段能力指標
- 4.學習內容
- 5.融入學習領域之建議
- 6.家政教育議題融入七大學習領域之對應表
- 7.附錄
 - 附錄一 家政教育實習
 - 附錄二 家政教育議題分段能力指標補充說明
 - 附錄三 家政教育議題融入學習領域之教學示例

國民中小學九年一貫課程綱要重大議題（家政教育）

1. 基本理念

教育是開發學生潛能、培養學生適應與改善生活環境的歷程，透過「家政教育」議題的實施，以落實人性化、生活化、適性化、統整化與現代化。

「家政教育」係統整自然科學、人文社會與藝術知能，以改善生活之實踐教育活動。主要內涵包括「飲食」、「衣著」、「生活管理」、「家庭」四大範疇，透過此四大範疇的認知、體驗與實作等學習，據以達到：(1)充實日常生活基本知能，增進問題解決能力；(2)培養溝通協調能力，建立健康家庭的概念；(3)建構明智的消費觀，合理利用資源並實踐環境保護；(4)促進個人的適性發展與身心健康；(5)欣賞生活之美，激發創意表現；(6)尊重多元文化，培養寬廣的世界觀。

2. 課程目標

- (1)瞭解日常飲食、衣著、生活管理、家庭生活的實際活動，充實日常生活所需的基本知能。
- (2)加強對周遭生活的關懷，促進自己、他人及環境間的和諧關係。
- (3)陶冶家庭生活素養及建立健康家庭的信心、責任與理想。

3. 分段能力指標

＜編號說明＞下列「a-b-c」的編號中，a 代表核心能力序號，b 代表階段序號，c 代表流水號。第一階段為國小一至二年級，第二階段為國小三至四年級，第三階段為國小五至六年級，第四階段為國中一至三年級。

(1) 飲食

- 1-1-1 察覺食物與健康的關係。
- 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。
- 1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。
- 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。
- 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。
- 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。
- 1-2-4 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。
- 1-2-5 製作簡易餐點。
- 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。
- 1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。
- 1-3-2 瞭解飲食與人際互動的關係。
- 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。
- 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。
- 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。
- 1-3-6 運用烹調方法，製作簡易餐點。
- 1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。
- 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。
- 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。
- 1-4-3 表現良好的飲食行為。
- 1-4-4 瞭解並接納異國的飲食文化。

(2)衣著

- 2-1-1 關心自己的衣著。
- 2-1-2 願意分享自己所喜歡的服飾用品。
- 2-2-1 認識常見的織品。
- 2-2-2 認識衣著對個人的重要性。
- 2-2-3 瞭解自己的穿著習慣與喜好。
- 2-2-4 養成收拾衣物的習慣。
- 2-3-1 瞭解織品與生活的關係。
- 2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。
- 2-3-3 表現合宜的穿著。
- 2-3-4 運用基本手縫技巧，製作簡易生活用品。
- 2-3-5 瞭解衣物管理的重要性。
- 2-4-1 瞭解織品的基本構成與特性。
- 2-4-2 具備簡易修補衣物的能力。
- 2-4-3 結合環保概念管理衣物。
- 2-4-4 設計、選購及製作簡易生活用品。
- 2-4-5 欣賞服飾之美。

(3)生活管理

- 3-1-1 瞭解自己所擁有的物品並願意與他人分享。
- 3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。
- 3-1-3 察覺個人的消費行為。
- 3-1-4 察覺周遭美化生活的物品。
- 3-1-5 認識日常生活的用具。
- 3-2-1 認識我們社會的生活習俗。
- 3-2-2 察覺自己家庭的生活習慣。
- 3-2-3 養成良好的生活習慣。
- 3-2-4 表現合宜的生活禮儀。
- 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。
- 3-2-6 認識個人生活中可回收的資源。
- 3-2-7 製作簡易創意生活用品。
- 3-2-8 認識生活中的美化活動。
- 3-3-1 認識臺灣多元族群的傳統與文化
- 3-3-2 運用環境保護與資源回收並於生活中實踐。
- 3-3-3 從事與欣賞美化生活的藝術造型活動。
- 3-3-4 認識並能運用社區資源。
- 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。
- 3-3-6 利用科技蒐集生活相關資訊
- 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。
- 3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。
- 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。
- 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。
- 3-4-5 瞭解有效的資源管理，並應用於生活中。
- 3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。
- 3-4-7 瞭解並尊重不同國家及族群的生活禮儀。

(4)家庭

- 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。
- 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。
- 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。
- 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。
- 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。
- 4-2-4 察覺家庭生活與家人關係。
- 4-2-5 瞭解參與家庭活動的重要性。
- 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。
- 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。
- 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。
- 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。
- 4-3-5 瞭解不同的家庭文化。
- 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
- 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。
- 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。
- 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
- 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。
- 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。
- 4-4-7 尊重並接納多元的家庭生活方式與文化。

4.學習內容

內涵	學習目標	學習主題	建議融入之學習領域	內容說明
(1)飲食	- 瞭解食物選購、製作與貯存的方法，並能應用於日常生活中。 - 養成良好的飲食習慣。 - 體認飲食生活、環境保護與資源利用的關係。	食物選購、製作與貯存	健康與體育、綜合活動	藉由實作，學習常見食物的選購、處理及貯存方法，並習得製備簡易餐點的技巧，以及瞭解食物在烹調過程的變化。探討如何善用生活中的資源，改進飲食品質。
		加工食品	健康與體育、自然與生活科技、綜合活動	包含瞭解加工食品的種類及利用方法，並能製作簡易加工食品。
		食品衛生安全	健康與體育、自然與生活科技、綜合活動	包含認識影響食品衛生安全的因素，以及如何選購衛生安全食品的方法。
		均衡飲食	健康與體育、綜合活動	藉由對食物營養的瞭解，及分析自身的飲食，糾正不良的飲食習慣，表現良好的飲食行為。
		飲食行為	健康與體育、綜合活動	包含瞭解飲食行為的影響因素，並且展現合宜的飲食行為。

內涵	學習目標	學習主題	建議融入之學習領域	內容說明
(2)衣著	●認識衣物的原料構成與用途。 ●熟練衣物管理的技巧。 ●體認衣生活、環境保護與資源利用的關係。 ●展現合宜的穿著。	織品的認識與應用	健康與體育、自然與生活科技、綜合活動	包含經由常見的織品，認識織品的構成與特性。進一步檢視織品與生活的關係，以及織品在美化生活中所扮演的角色。
		衣物的構成	綜合活動	包含從生活中織品所構成的衣服或用品，檢視其構成所需的手縫技藝。能選購實用、美觀、具創意的衣物用品，並能運用手縫技巧，設計與製作具創意的衣物用品。
		衣服的管理與收藏	自然與生活科技、綜合活動	包含體認衣物管理的重要性，瞭解並改善自己的衣物消費行為與習慣，並能從衣生活中表現對生態環境與資源利用的珍惜與關懷。
		合宜的穿著	社會、綜合活動	包含關心、瞭解並調適自己的穿著習慣與喜好，以表現合宜而端莊的自我。瞭解、尊重並欣賞多元服飾之美。運用穿著美化生活，增進人際關係及肯定自我。

內涵	學習目標	學習主題	建議融入之學習領域	內容說明
(3)生活管理	- 瞭解並尊重多元的生活文化。 - 展現合宜的禮儀。 - 具備設計與製作日常用品的技能。 - 表現合宜的消費行為。 - 瞭解資源管理與利用的方法，並體認、珍惜、關懷環境的重要。	多元生活文化	社會、藝術與人文、綜合活動	包含認識不同國家、族群的生活傳統與文化。
		生活禮儀	社會、綜合活動	包含認識不同文化的禮俗，並且展現合宜的禮儀。
		生活藝術	藝術與人文、綜合活動	包含設計與製作常用生活用品，運用相關技能及美學常識，以美化生活及肯定自我。
		消費者教育	健康與體育、社會、綜合活動	包括瞭解消費者的權利與義務，蒐集並分析相關資訊，以檢視個人消費行為並改善個人及家庭的消費方式，建立合宜的消費價值觀。
		生活資源的利用與管理	社會、綜合活動	包含認識、蒐集生活中有用的資源，瞭解資源的管理方法，並珍惜與關懷環境保護及資源利用，進而建立良好的生活習慣與價值觀。

內涵	學習目標	學習主題	建議融入之學習領域	內容說明
(4)家庭	- 瞭解與尊重個人及家庭的發展。 - 瞭解個人與家庭發展過程中可能面對的問題及調適。 - 運用資源以協助解決個人、家庭的問題與危機。 - 培養建立健康家庭的能力與信心，並尊重多元家庭文化。	個人身心發展	健康與體育、社會、綜合活動	包含認識與接納自己、尊重他人，建立良好的生活習慣、生活價值觀，及其對個人身心發展的影響。
		家人互動與溝通	健康與體育、社會、綜合活動	包含透過家庭生活，學習家人溝通技巧、家人情感表達、家庭活動策劃、家人共學，以建立健康家庭。
		家庭的發展變化與調適	健康與體育、社會、綜合活動	包含認識家庭的組成、角色、家庭的發展、家庭的變化與調適，及如何利用各種資源以解決家庭問題與危機。
		家庭文化	社會、綜合活動	包含認識、尊重與接納不同的家庭生活方式、傳統及文化。

5.融入學習領域之建議

(1)教材編選原則

- 以本議題之基本理念與課程目標，達成分段能力指標。
- 主要內涵以學生生活為主體，兼顧認知、情意與技能。
- 可視活動內容與各學習領域適切統整。
- 可結合學校特色與各項行事活動。

(2)教學原則

- 以學習者為中心：由學習者的生活情境出發，統整其經驗。
- 強化體驗學習：提供多元感官的探索，重視情意與技能的涵養與體驗。
- 著重省思分享：引導學習者省思，並運用多元方式分享、回饋。
- 強調生活實踐：學習內涵應與生活充分連結，鼓勵學生於生活中實踐。
- 建構內化意義：充分讓學習者開展、發掘並分享屬於個人的意義。
- 善用多元教學策略：視學生發展，採用多元、適切的教學策略。
- 結合學校行事活動：可結合符合本議題理念之學校相關特色或行事活動。

(3) 評量原則與方式

A. 評量原則

- a. 評量應與教學相互結合，呼應各學習領域理念與目標評量。
- b. 評量內涵宜兼顧情意、技能與認知。
- c. 評量過程應兼顧形成性評量與總結性評量。
- d. 評量人員除教師外，可邀請家長、小組長、同儕或學生本人參與。
- e. 評量結果評定應顧及個別差異、不同文化、背景的學習者。
- f. 評量結果宜描述學習者進步情形、成功經驗或優良特殊事績。
- g. 評量結果宜兼顧文字描述、等級呈現，不宜簡約為分數。
- h. 評量結果敘述應使用一般人能瞭解者，來描述學習者的表現。
- i. 評量不宜製造影響學習者表現的壓力。

B. 評量方式

- a. 實作評量：如成品、表演、實作、作業、鑑賞、實踐、態度評量表。
- b. 口語評量：如口試、口頭報告、晤談。
- c. 檔案評量：如研究報告、遊記、教學日誌或其他系列資料之評量。
- d. 高層次紙筆測驗：如活動心得、學習單紀錄或其他文字敘述之評量。

6. 家政教育議題融入七大學習領域之對應表

(1) 「語文(國語文)」學習領域

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
2-4-2-3 能理解對方說話的用意和觀點。	【4-4-2】
2-4-2-4 能充分瞭解對方表達的情意。	【4-4-2】
3-2-1-3 能清楚說出自己的意思。	【4-2-3】
3-2-3-2 能用口語表達對他人的關心。	【4-2-3】
3-3-3-1 能正確、流利且帶有感情的與人交談。	【4-3-2】
3-3-3-3 有條理有系統的說話。	【4-3-2】
3-4-2-1 能用不同溝通方式，表達自己的意見。	【4-4-2】
3-4-2-2 能選擇良好的溝通方式，建立正面的人際關係。	【4-4-2】
3-4-3-1 表達意見時，尊重包容別人的意見。	【4-1-1】【4-4-2】

(2) 「語文(閩南語)」學習領域

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
1-2-3 能聽辨社區生活中的常用語句及語調。	【3-2-1】
1-2-4 能從閩南語聽辨中，認識社區及在地文化。	【3-2-1】
1-2-8 能養成聆聽閩南語的禮貌與態度。	【3-2-4】
1-3-6 能從閩南語聽辨中關心生活中的重要議題。	【3-3-1】【4-3-5】
2-1-1 能說出日常生活中的基本語詞及簡短語句。	【3-1-5】
2-1-2 能運用閩南語進行簡單對話。	【3-1-1】
2-2-5 能運用閩南語表達感受、情緒與需求。	【4-2-3】
2-3-2 能順暢的運用閩南語與別人談論生活經驗。	【4-3-2】
2-4-4 能運用閩南語適切的表達想法、情感，並進行價值判	【3-4-3】

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
斷。	
4-3-5 能透過閩南語閱讀以瞭解本土及多元文化。	【1-3-7】【3-3-1】
5-3-2 能運用閩南語寫出自己的感受與需求，並表達對他人的關懷。	【4-3-2】

(3)「語文(客家語)」學習領域

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
1-2-5 能養成良好的聆聽態度，並適當應對。	【3-2-4】
1-3-6 能主動聽取資訊，養成蒐集材料與方法的習慣。	【3-3-6】
1-3-7 能透過聆聽活動，欣賞並薪傳客家文化。	【3-3-1】
1-4-8 能運用資訊工具學習客家語與其他族群的語言，並促進文化學習與國際瞭解。	【3-3-6】【3-4-7】
2-1-4 能用客家語說出簡單的問候語與感謝語。	【3-1-2】
2-1-5 能用簡單語句作適當回應。	【3-1-2】
2-2-5 能用客家語說出得體有禮貌的問候詞。	【3-2-4】
2-2-6 能用尊重與關懷的態度與人交談。	【3-2-4】
4-4-5 能從閱讀客家語作品中吸收新知，養成獨立思考及解決問題的能力，並規劃自己的生活。	【4-4-4】

(4)「語文(原住民族語)」學習領域

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
1-1-6 能透過聆聽，認識家庭生活環境。	【4-1-2】
2-1-6 能簡單描述家庭生活。	【4-1-2】
2-3-3 能簡單說出日常生活的安排。	【4-3-2】
2-3-4 能分享簡單的生活經驗。	【4-3-2】
2-3-9 能表達自己的興趣，並與他人分享。	【4-3-2】
2-4-1 能說出自己的生活感受。	【4-4-3】
2-4-2 能清楚表達自己的感覺。	【4-4-3】
2-4-8 能靈活運用各種資訊科技媒體，進行溝通與學習。	【3-4-4】

(5)「語文(英語)」學習領域

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
1-1-7 能聽懂常用的教室用語及日常生活用語。	【1-3-2】
* 5-2-5 能看懂日常溝通中簡易的書信、留言、賀卡、邀請卡等，並能以口語或書面作簡短的回應。	【3-4-1】
6-2-3 對於世界各地民情文化有興趣，並樂於接觸與學習。	【3-4-6】
7-1-2 能認識課堂中所介紹的國內主要節慶習俗。	【3-2-1】【3-3-1】
7-1-3 能瞭解基本的國際社會禮儀規範。	【3-2-4】
* 7-2-2 能應用基本的國際社會禮儀規範。	【3-4-7】
* 7-2-3 能從多元文化觀點，瞭解並尊重不同的文化及習俗。	【4-4-7】

(6)「健康與體育」學習領域

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	【1-2-2】【3-2-2】
1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	【1-2-1】
1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	【1-2-3】
1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	【2-2-2】
1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	【2-2-3】
2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	【1-1-1】【1-1-2】
2-1-3 培養良好的飲食習慣。	【1-2-2】
2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	【1-1-2】【1-2-3】
2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。	【1-2-6】
2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	【1-2-1】
2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	【1-3-3】
2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	【1-3-5】
2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	【1-3-4】
2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	【1-4-1】
2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備及販售餐點的合適性，並提出改善的方法。	【1-4-2】
2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	【1-4-1】【1-4-2】
2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	【1-4-1】
6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	【4-2-1】
6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	【4-1-1】
6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	【4-2-3】
6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	【4-2-1】
6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	【4-2-2】【4-3-1】
6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	【4-4-1】
6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	【4-4-4】【4-4-5】 【4-4-6】
6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【4-4-2】
6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【4-4-3】
7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	【3-2-5】
7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	【3-2-5】

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	【3-3-4】

(7)「數學」學習領域

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
N-2-18 能做容量的實測，認識容量常用單位，並能做容量之比較與計算。	【1-2-5】
N-2-19 能做重量的實測，認識重量常用單位，並能做重量之比較與計算。	【1-2-5】
N-3-02 能熟練整數四則混合運算，並解決生活中的三步驟問題。	【3-3-5】
N-4-04 能熟練比例式的基本運算。	【1-4-1】【2-4-4】
A-3-02 能由生活中常用的數量關係，運用於理解問題，並解決問題。(N-3-18)	【3-3-3】【3-3-5】

(8)「社會」學習領域

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
1-3-1 瞭解生活環境的地方差異，並能尊重及欣賞各地的不同特色。	【4-3-5】
1-3-2 瞭解各地風俗民情的形成背景、傳統的節令、禮俗的意義及其在生活中的重要性。	【3-3-1】【4-3-5】
4-3-3 瞭解人類社會中的各種藝術形式。	【3-3-3】
4-4-1 想像自己的價值觀與生活方式在不同的時間、空間下會有什麼變化。	【3-4-3】
4-4-2 在面對爭議性問題時，能從多元的觀點與他人進行理性辯論，並為自己的選擇與判斷提出理由。	【4-4-3】
5-3-3 瞭解各種角色的特徵、變遷及角色間的互動關係。	【4-3-3】
5-3-4 舉例說明影響自己角色扮演的因素。	【4-3-3】
5-4-2 瞭解認識自我及認識周圍環境的歷程，會受主客觀因素的影響，但是經由討論和溝通，可以分享觀點與形成共識。	【4-4-2】
5-4-3 從生活中推動學習型組織(如家庭、班級、社區等)，建立終身學習理念。	【4-4-6】
5-4-6 分析人際、群己、群體相處可能產生的衝突及解決策略，並能運用理性溝通、相互尊重與適當妥協等基本原則。	【4-4-1】【4-4-2】 【4-4-3】【4-4-4】
6-2-3 實踐個人對其所屬之群體(如家庭和學校班級)所擁有之權利和所負之義務。	【4-2-2】
7-3-2 針對自己在日常生活中的各項消費進行價值判斷和選擇。	【3-3-5】

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
7-4-7 列舉數種金融管道，並分析其對個人理財上的優缺點。	【3-4-5】

(9)「藝術與人文」學習領域

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
1-2-5 嘗試與同學分工、規劃、合作，從事藝術創作活動。	【3-2-7】【3-2-8】
2-1-7 參與社區藝術活動，認識自己生活環境的藝術文化，體會藝術與生活的關係。	【3-1-4】
2-2-6 欣賞並分辨自然物、人造物的特質與藝術品之美。	【2-2-1】
2-2-8 經由參與地方性藝文活動，瞭解自己社區、家鄉內的藝術文化內涵。	【3-2-8】
2-2-9 蒐集有關生活周遭本土文物或傳統藝術、生活藝術等藝文資料，並嘗試解釋其特色及背景。	【3-2-8】
2-3-10 參與藝文活動，記錄、比較不同文化所呈現的特色及文化背景。	【3-3-1】
2-4-8 運用資訊科技，蒐集中外藝術資料，瞭解當代藝術生活趨勢，增廣對藝術文化的認知範圍。	【3-4-6】
3-2-10 認識社區內的生活藝術，並選擇自己喜愛的方式，在生活中實行。	【3-2-8】
3-3-14 選擇主題，探求並收藏一、二種生活環境中喜愛的藝術小品，如：純藝術、商業藝術、生活藝術、民俗藝術、傳統藝術等作為日常生活的愛好。	【3-3-3】【3-3-4】
3-4-9 養成日常生活中藝術表現與鑑賞的興趣與習慣。	【2-4-5】【3-4-6】

(10)「自然與生活科技」學習領域

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
1-1-1-1 運用五官觀察物體的特徵(如顏色、敲擊聲、氣味、輕重等)。	【2-1-1】
1-1-4-1 察覺事出有因，且能感覺到它有因果關係。	【1-1-1】
1-2-1-1 察覺事物具有可辨識的特徵和屬性。	【1-2-4】【3-2-6】
1-3-5-5 傾聽別人的報告，並做適當的回應。	【4-3-2】
1-4-1-1 能由不同的角度或方法做觀察。	【2-4-1】
1-4-4-2 由實驗的結果，獲得研判的論點。	【2-4-1】
1-4-5-6 善用網路資源與人分享資訊。	【3-4-4】【3-4-5】
2-1-4-1 認識與使用日常家用產品(含傳播設備、交通工具、安全設備)。	【3-1-5】
2-3-6-1 認識日常用品的製造材料(如木材、金屬、塑膠)。	【2-3-1】
4-2-2-2 認識家庭常用的產品。	【2-2-1】
4-2-2-3 體會科技與家庭生活的互動關係。	【3-2-7】
5-3-1-1 能依據自己所理解的知識，做最佳抉擇。	【1-3-5】【2-3-3】

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
	【3-3-5】【3-3-6】
5-3-1-2 知道經由細心、切實的探討，獲得的資料才可信。	【3-3-5】
5-3-1-3 相信現象的變化有其原因，要獲得什麼結果，須營造什麼變因。	【1-3-4】
5-4-1-1 知道細心的觀察以及嚴謹的思辨，才能獲得可信的知識。	【3-4-4】
5-4-1-2 養成求真求實的處事態度，不偏頗採證，持平審視爭議。	【3-4-4】
6-2-2-2 養成運用相關器材、設備來完成自己構想作品的習慣。	【1-2-5】【3-2-7】
7-2-0-3 能安全妥善的使用日常生活中的器具。	【1-2-5】【3-2-6】 【3-2-7】
7-3-0-2 把學習到的科學知識和技能應用於生活中。	【1-3-6】【2-3-1】
7-4-0-2 在處理個人生活問題(如健康、食、衣、住、行)時，依科學知識來做決定。	【1-4-1】【1-4-2】 【1-4-3】【2-4-3】 【3-4-1】【3-4-4】 【3-4-5】
7-4-0-3 運用科學方法去解決日常生活的問題。	【1-4-1】【1-4-2】 【1-4-3】【2-4-3】 【3-4-1】【3-4-4】 【3-4-5】
8-3-0-3 認識並設計基本的造型。	【2-3-4】【3-3-3】
8-4-0-3 瞭解設計的可用資源與分析工作。	【3-4-4】【3-4-5】
8-4-0-4 設計解決問題的步驟。	【3-4-4】【4-4-4】

(11)「綜合活動」學習領域

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
1-1-1 探索並分享對自己以及與自己相關人事物的感受。	【3-1-1】
1-1-2 區辨自己在班級與家庭中的行為表現。	【3-1-2】【4-1-1】
1-2-1 欣賞並展現自己的長處，省思並接納自己。	【4-2-1】
1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。	【3-4-1】
2-1-1 經常保持個人的整潔，並維護班級與學校共同的秩序與整潔。	【3-1-2】
2-2-1 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。	【1-2-3】【1-2-5】 【1-2-6】【2-2-4】 【3-2-3】【3-2-4】
2-2-3 參與家庭事務，分享與家人休閒互動的經驗和感受。	【4-2-5】
2-3-1 規劃個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。	【3-3-5】
2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。	【4-3-2】【4-3-3】
2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。	【1-4-1】【1-4-2】 【2-4-1】【2-4-2】

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
	【2-4-3】【2-4-4】 【3-4-1】【3-4-2】 【3-4-4】【3-4-5】 【4-4-2】【4-4-3】 【4-4-4】【4-4-5】
2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。	【3-4-2】【4-4-2】 【4-4-3】【4-4-4】
2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。	【4-4-5】
2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【4-4-2】
2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	【3-4-4】【3-4-5】
3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。	【2-3-2】
3-3-5 尊重與關懷不同的文化，並分享在多元文化中彼此相處的方式。	【3-3-1】
3-4-4 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與學習。	【3-4-6】【3-4-7】
4-3-3 覺察環境的改變與破壞可能帶來的危險，並珍惜生態環境與資源。	【2-3-5】【3-3-2】

(12)「生活」課程

學習領域指標	可融入家政教育能力指標
1-1 以五官知覺探索生活，察覺事物及環境的特性與變化。	【3-1-4】
2-1 接觸生活中的人、事、物，理解文化、藝術與自然現象的豐富性。	【3-1-4】【3-1-5】
2-3 察覺不同人、不同生物、不同文化各具特色，理解並尊重其歧異性，欣賞其長處。	【3-1-4】【4-1-1】
3-1 嘗試運用各種生活素材，表現自己的感受與想法。	【3-1-5】
3-2 練習並運用探究人、事、物的方法，解決生活的問題、美化生活的環境、增加生活的趣味。	【3-1-4】
3-3 養成動手探究事物的習慣，並能正確、安全且有效地行動。	【1-1-3】
4-1 使用合適的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。	【4-1-1】
4-2 學習體會他人的立場、體諒別人，並與人和諧相處。	【1-1-3】【4-1-1】
4-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、一起工作，並完成任務。	【3-1-2】
5-1 相信自己只要能真切的觀察、細心的體會，常可有新奇的發現。	【2-1-1】【3-1-4】 【3-1-5】
5-4 養成參與、欣賞展示及演出時的基本禮儀與態度。	【3-1-2】

7.附錄

附錄一 家政教育實習

家政教育內涵為國民教育階段學生必備的基本家政素養，也是學生統整各學習領域知識應用於生活的知能。因此「家政教育」學習內涵包括二部分：一為融入七大學習領域，另一為家政教育實習。有關家政融入七大學習領域部分，學校應儘量設計家政與各學習領域整合之教學，讓學生在中小學所學的家政知能充分應用於學習活動中，以期培養學生的基本生活知能，體驗實際生活，增進生活情趣。有關家政教育課程實習(包括家庭與生活管理活動、飲食生活活動以及衣著生活活動等三部分)課程安排在二至九年級，其中二至四年級為每學年4節，五至八年級為每學年24節，九年級每學年20-24節的學習時間，於綜合活動學習領域中執行，所占時間應不少於學校學習領域總教學時間之1.25%。茲將二至九年級之家政教育實習內涵表列於後。

(1)家庭生活與管理活動

階段	主 題	教 學 節 數	教 學 內 容	建 議 教 學 評 量 方 式
二	資源與生活	2	透過生活資源剪報的蒐集與分析，使學生認識生活品質、美化生活、消費者權利與義務、家人關係與家人角色等有用資源。	剪報蒐集與分享
三	社區生活資源探索	2	透過社區巡禮或網路蒐集社區中的生活資源及社會支持網絡，並瞭解如何利用社區資源，以滿足生活需求。	網路生活資訊蒐集、分享
	明智的消費	2	透過物價調查，瞭解生活中的消費資訊、文具、食品、衣飾價格等，培養消費知能。	物價調查報告
	行銷廣告與消費	2	由生活中常用物品的行銷策略、廣告方式，認識行銷廣告對食品、衣飾、文具等日常生活用品消費的影響，以做明智的消費與購買。	分組討論行銷的策略方式、消費經驗分享
	居家的衛生與安全	4	藉由家務工作的分擔，做好居家環境的衛生，達成居家環保；並瞭解家庭中生活環境的危險因子與安全防護措施，關心居家安全。	觀察記錄、口頭報告
	理財高手	2	運用金錢管理基本原則與消費知能，學習管理自己的零用錢，做明智的消費。	實作記錄
	美化我的家	4	運用居家的布置與美化原則美化家庭，如插花、壓花、紙藝、編結。	實作表現

階段	主題	教學節數	教學內容	建議教學評量方式
	家庭溝通藝術	2	觀察記錄自己家庭最容易產生衝突的議題與解決方法，認識自己在家庭中的角色與責任、家人互動與溝通、家人共學的原則。	觀察記錄、口頭報告
	家庭禮俗	2	經由拜訪或分享家庭禮俗活動，瞭解不同的家庭文化，並尊重其差異性。	參與分享、心得與感想
四	生活資源管理	4	藉由澄清自己的生活價值觀，評估與家庭生活有關的社會資源，同時瞭解資源管理的原則與方法，進而以個人的時間與金錢作為資源管理的例子，擬一管理計畫。	報告、參與討論、資料展示
	和諧的家庭	2	透過訪問家中成員，瞭解家庭不同成員的角色與職責，並以角色扮演法體驗家人多重角色衝突與可能的解決方法。	訪問記錄、小組發表與分享
	社交禮儀與禮品包裝	4	瞭解社交禮儀的意義與內涵，如拜訪禮儀、旅遊禮儀等等，並以禮品包裝作為實作項目，學習各項包裝技巧並展示成果。	實作表現、小組分享
	家務工作簡化	4	藉由家務工作計劃與執行，瞭解家務工作簡化的原則，並能運用科技產品處理家務工作，以改善家庭生活品質。	參與討論、家務工作計畫書
	多采多姿的家庭文化	4	透過同學旅遊經驗分享或利用蒐集的相關資料，認識不同地區、國家或宗教的各種家庭生活中食、衣、住等的習慣與特色，並分析其影響因素，進而省思自己家庭特有的文化。	小組分享、口頭報告
	多樣化的家庭休閒	2	藉由分享自己家庭休閒經驗，瞭解家庭與個人休閒生活的重要性、意義、類別及規劃注意事項，同時實際規劃全家人的休閒活動，並進行小組分享與評估。	家庭休閒活動計畫書、小組發表與分享
	家庭變化與調適	4	瞭解家庭生活不同階段的變化，並分析其對家庭成員的可能影響，同時探討個人面對家庭變化與危機的應變與調適。	小組發表與分享
	消費大師	2	透過市場訪查，瞭解食品、服裝標示的內容與用途，並能分析相關廣告，以協助自己、家人及朋友選購生活用品。	市場訪查記錄、小組發表與分享

(2)飲食生活活動

階段	主 題	教 學 節 數	教 學 內 容	建 議 教 學 評 量 方 式
一	健康的點心	2	藉由蔬果及常見加工食品為主之簡易點心的製作，以認識常見的食物，學習選購、處理及貯存蔬果與加工食品的方法，並能認識及選食健康的點心。	實作表現、口頭回答
二	健康的簡餐	6	藉著簡易餐食的製作，認識營養均衡飲食的食物組成，常見加工食品的種類，烹調的基本方法，烹調時應注意的衛生習慣，廚餘的處理等。	實作表現、口頭回答
三	均衡飲食	2	透過飲食紀錄，分析自己日常飲食的食物種類及份量，藉以分析、檢討自己是否有偏食的行為，並瞭解零食和休閒飲料不是飲食中必須的成分。	飲食紀錄 實作、口頭報告
	小廚師	6	藉著簡餐的設計與製作，瞭解均衡飲食的構成原則，正確的食物選購、製備及餐具清洗方法，觀察烹調過程中食物的變化，並能瞭解食物的利用與環保之間的關係。	實作表現
	認識加工食品	2	經由家庭常用加工食品調查，瞭解常用加工食品的種類、特性及營養價值，並能於選購時利用食品及營養標示來比較加工食品的營養價值。	調查報告
	飲食文化與節慶食品	2	比較不同家庭的飲食習慣，認識中國傳統的節慶飲食及臺灣不同族群的飲食文化。	參與分享、心得與感想
四	合宜的膳食計畫	12	藉著烹調實習，瞭解合乎營養、衛生安全原則的食物切割及烹調方法，並能體會食物利用與環保之間的關係。學習家庭膳食計畫。	實作表現、家庭膳食計畫
	簡易加工食品製作	2	經由市場調查及製作簡易加工食品，認識食品加工的種類、製作原理及對健康的影響。	小組市場調查報告、實作表現
	青少年的飲食	2	經由個人飲食計畫，瞭解青少年每日飲食營養需要，並能分析自己的飲食，表現良好的飲食行為。	飲食計畫報告、實作表現、飲食紀錄分析
	飲食與體重控制	2	瞭解飲食與體重的關係，評估自己的體重是否合乎理想體重的範圍，並能運用適當的飲食控制方法控制體重。	心得感想報告

階段	主 題	教 學 節 數	教 學 內 容	建 議 教 學 評 量 方 式
	安全的外食	2	經由分析青少年常去外食場所的衛生營養狀況，瞭解食品衛生與安全的影響因素，及外食的衛生安全與營養問題。	小組專題報告
	多元文化美食	2	瞭解不同國家、宗教的飲食文化，分析食物選擇的影響因素，欣賞並接納不同文化的飲食。	小組報告心得與感想

(3)衣著生活活動

階段	主 題	教 學 節 數	教 學 內 容	建 議 教 學 評 量 方 式
二	發現自己與家人的穿衣習慣	2	透過對自己與家人上班、上學及休閒時穿衣習慣的檢視，歸納出穿衣的好、壞習慣。檢討並規劃自己須改進的穿衣習慣，與同學分享選購衣物的習慣。	口頭或文字描述、討論參與
三	認識生活中織品的用途	2	檢視家中及學校中用布做成的物品及其表面紋路觸摸的感覺。思考用布做的物品是否可以用其他非布料替代。比較不同服飾布料的不同。同時，瞭解織品有自然纖維與人造纖維二大類。	口頭或書面報告
	穿出年少與活潑	2	透過觀察男女、老幼、天真活潑與老成持重者穿衣服有何不同，辨識適合小學生穿著的衣物之尺寸、式樣、顏色、質料、價格等，及學習自己動手洗鞋襪，使兒童有能力穿出年少與活潑。	口頭或書面報告
	端莊的穿著	2	從欣賞近代服飾之美，瞭解服飾之禮儀規範，再透過觀察周遭人物穿著的良好印象，學習如何穿出端莊且適合小學生之合宜的衣服與鞋襪，及找出穿起來自己覺得舒服又能表現個性的衣服。	口頭或書面報告
	衣物管理自己來	2	透過省思衣服髒臭、皺皺的、太大或太小予人的印象，體會衣著管理的重要。從而學習用洗衣機洗衣服，記錄所花時間、水量、衣量、浸泡、去汙；並且自己動手熨燙，分析出自己衣物管理的重點。	洗衣機運作實錄報告、心得報告

階段	主 題	教 學 節 數	教 學 內 容	建 議 教 學 評 量 方 式
	基本手縫法	8	從認識手縫用針線，然後學會平針縫、回針縫、千鳥縫、藏針縫、釦眼縫。利用平針縫、回針縫、千鳥縫、藏針縫、釦眼縫，手縫一小物品，例如小提袋、鉛筆袋、面紙套等。具備自己動手處理基本衣著生活的能力。	實作表現
四	認識纖維與織法	2	認識自然纖維與常用人造纖維(尼龍、聚酯、嫘縈、彈性纖維)的特性，從觀察比較日常衣物的表面紋路，進而瞭解基本的織布方法(含平織、針織等)。	實作表現
	認識常用織品及其加工	2	應用已習得的織品知識，認識常用的織品加工(例如潑水、防水、刷毛、磨毛、貼合)與瞭解常見市售織品品牌的功能與特性，例如彈性纖維(萊卡)、超細纖維、智慧纖維、天絲棉等。	實物討論
	動手修補及做小飾物	8	應用基本手縫技巧，縫補脫落的下襬、扣子或裙鉤；必要時能自己動手修改太長的裙或褲。設計一實用而有創意的小飾物，選購適合的布料，以簡易手縫法縫製完成。	實作表現
	穿出自己的特質	2	從穿著不同樣式、花色、質料予人的感受，分析自己穿著的特色，並從欣賞不同民俗服飾之美及其表達的意義，考慮個人特質，進而找出適合自己的衣著特色。	口頭或書面報告
	服裝展示與分享	4	透過分工規劃和參與服裝展示及跳蚤市場的活動，習得環保的衣物管理知能與欣賞服飾美的能力。	參與活動

附錄二 家政教育議題分段能力指標補充說明

能力指標	補充說明
1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。	一、重要概念：飲食習慣 二、概念說明 (一)飲食習慣 飲食行為歷經長時間地逐漸適應，養成某一固定之飲食行為模式，形成飲食習慣。食材的選擇、烹調方式、食用方式都是屬於飲食習慣的內涵。 (二)影響飲食習慣的因素 生活與飲食息息相關，其影響飲食習慣，包括下列因素： 1.家庭背景：如家庭收入、家人飲食習慣等因素，影響個人的飲食習慣。 2.社會因素：包括同儕影響、生活方式、宗教信仰等因素，如回教不吃豬肉、佛教茹素等情形，造成不同的飲食習慣。 3.飲食文化：如各種節慶風俗、地理環境、氣候與傳統飲食制度等因素，產生不同的飲食習慣。 飲食習慣為長時間逐漸適應所形成的既定行為模式，本項能力指標著重於認識自己的飲食習慣與喜好，針對自我三餐飲食與平時對於食物的喜好，能在教學歷程中讓學生回顧、思考與瞭解自己的飲食習慣。
2-1-2 願意分享自己所喜歡的服飾用品。	一、重要概念：服飾用品 二、概念說明 服飾用品包含衣服與配飾，指衣裳的式樣和裝飾，包括衣服及飾品，如衣服上的圖案、有小花或其他圖案作為裝飾；飾品則如耳環、帽子、圍巾、別針、項鍊等。 本能力指標重點著重於學生「願意」與他人分享自己所喜愛的服飾用品，一種願意分享的情緒，同時可以與他人表達自己喜歡的服飾用品之種類與喜愛的原因，讓他人瞭解並能分享其喜愛的心情與使用的情形。
2-2-1 認識常見的織品。	一、重要概念：織品 二、概念說明 瞭解構成織品的不同成分及組成方式，並能進一步評估不同織品的特色及其優缺點。 (一)織品 係指由天然或人造纖維製成之紗、絲、線，或再以梭織、針織、編結、縮絨、撚結、網結或非織(不織布)等方法織製而成之產品。舉凡一般所見之衣物；家庭用品如窗簾、抹布；生活用品如雨傘、除塵布；醫療衛生用品，如繃帶、尿布，都屬於織品的範圍。 (二)織品的構成 包含織品纖維的種類(質料)與組成方式(織法)。織品纖維的種類如下：

能力指標	補充說明
	1.純質織品：包括天然纖維與人造纖維 2.混紡織品：為降低成本或擷取各種纖維優良特性，而由二種或二種以上纖維織造成的織品就稱之為「混紡」織品。 3.新科技織品：由於紡織科技產業技術提升，為改進純質纖維之缺點，或增強織品之功能性，利用新的織品製造技術或布料加工技術製成的織品，如天絲棉(Tencel)、萊卡(Lycra)等。
2-3-4 運用基本手縫技巧，製作簡易生活用品。	一、重要概念：手縫技巧 二、概念說明 基本手縫技巧，包括平針縫、交叉縫、毛毯邊縫、縫釦子等手法： 1.平針縫：用途為可用來做固定、記號和縮縫用。 2.交叉縫：用於袖口、衣擺等拷邊處理過的摺邊。 3.毛毯邊縫：用於處理縫份的毛邊貨源邊的裝飾及貼布繡用。 4.縫釦子：用於平面的釦子，有兩孔與四孔扣二種。 本能力指標以能夠讓學生運用手縫技巧，製作簡單的生活用品，建議教學者本身能夠認識並熟稔手縫技巧，以利指導學生正確的手縫方式，同時針對學生日常生活所見所用之簡單用品作為主要的教學內容，引起學生製作的意願與學習動機。
2-3-5 瞭解衣物管理的重要性。	一、重要概念：衣物管理 二、概念說明 (一)衣物管理的意義 服裝管理得當能延長服裝的壽命，使之歷久彌新。 (二)衣物管理的重要性 為了使衣物外觀美好，減少破損，發揮服裝的使用價值，衣物管理是一件非常重要的工作，要做好衣物管理的工作，必須對於衣物管理的相關知識有所瞭解，例如瞭解織品的鑑別方式，有助於服裝的清洗熨燙保養和儲存等工作。 (三)計畫性的服裝管理 明智的選購適當而得體的衣物，可減少不必要的浪費，謹慎的維護、清潔、保養服裝，可延長衣服的壽命，增加其經濟效益。然而，如何在有限的資源中，做明智的選購與維護保養服裝呢？有計畫的執行服裝管理是必須且重要。
2-4-1 瞭解織品的基本構成與特性。	一、重要概念：織品的基本構成與特性 二、概念說明 瞭解構成織品的不同成分及組成方式，並能進一步評估不同織品的特色及其優缺點。 (一)織品 織品係指由天然或人造纖維製成之紗、絲、線，或再以梭織、針織、編結、縮絨、撚結、網結或非織(不織布等方

能力指標	補充說明
	法織製而成之產品。舉凡一般所見之衣物；家庭用品如窗簾、抹布；生活用品如雨傘、除塵布；醫療衛生用品，如繃帶、尿布，都屬於織品的範圍。 (二)織品的構成 包含織品纖維的種類(質料)與組成方式(織法)。織品纖維的種類如下： 1.純質織品：包括天然纖維與人造纖維。天然纖維又分(1)植物纖維：棉纖維、麻纖維；(2)動物纖維：絲纖維、毛纖維。人造纖維又分(1)再生纖維：嫫縐；(2)合成纖維：聚醯胺纖維、聚酯纖維與亞克力纖維。 2.混紡織品：為降低成本或擷取各種纖維優良特性，而由二種或二種以上纖維織造成的織品就稱之為「混紡」織品。例如學生制服為具有適當之防縮防皺特性，又為了能吸汗透氣，便結合人造纖維之「特多龍」與天然纖維之「棉」的混紡作為制服材質。 3.新科技織品：由於紡織科技產業技術提升，為改進純質纖維之缺點，或增強織品之功能性，利用新的織品製造技術或布料加工技術製成的織品，如天絲棉(Tencel)、萊卡(Lycra)等。 (三)織品的組成方式(織法) 1.梭織布料：由經緯線編織形成，可形成三種布料，說明如下： (1)平織布：堅固不易變形耐磨，但缺乏彈性。如紗布等。 (2)斜織布：較平紋布觸感軟、有彈性。如牛仔褲等。 (3)緞織布：布料華麗具光澤，柔軟平滑，耐磨力差。如旗袍等。 2.針織布：伸縮性強，穿起來柔軟舒適。如襪子等。 3.不織布：不經紡織過程，而以熱力及壓力或化學溶和力將纖維壓緊黏合而成，所以沒有布紋，蓬鬆質輕，缺點是不結實、不耐磨、不耐洗。如口罩、面膜等。 (四)織品的特性 依據不同的纖維種類與織造方式，會形成不同的織品特性，而織品特性展現在布料的使用性上，說明如下： 1.美觀性：如絲質布料以緞織方式呈現出光澤特質。 2.耐用性：如牛仔褲以棉為材質，利用斜織方式呈現耐磨與彈性的特質。 3.舒適性：如衛生衣採用純棉針織方式製造，不但觸感柔軟又具保暖吸汗、不起靜電、不黏身的舒適特質。 4.外觀保持性：如平織的混紡襯衫，不起皺、不易變形、容易保養的特性。
2-4-3 結合環保概念管理衣物。	一、重要概念：環保概念 二、概念說明 瞭解衣物的管理，從購買—清洗—保養—收藏，都能與

能力指標	補充說明
	環保觀念相結合；並能做到減少購買，舊衣的回收或再利用等目的。所應具有的環保概念包含： 1.綠色產品：具有環保標章，且從商品的研發開始，原料的取得、生產過程、運送、銷售、商品的使用、廢棄、售後服務都能使環境的汙染達到最小，同時又能有效運用資源的商品。 2.消費者環保觀： (1)購物前考慮事項：A.這個商品確實有需要嗎？B.這個商品合適嗎？C.這個商品耐用嗎？D.這個商品可重複使用嗎？E.這個商品可以不買嗎？F.這個商品丟棄時是否會危害環境？有沒替代品？ (2)購物時考慮事項：不衝動、不好奇、不貪心、不回收者拒買。 (3)商品使用後、丟棄前：A.想想看：物品可否回收再生，或再做利用？B.做做看：請依照回收管道，讓它達到回收再利用的目的。C.送送看：轉贈給需要的人。 此外，消費者要瞭解自身活動對地球的衝擊，體認個人行為對環境的影響，進而影響家人、朋友一起節約資源與採用綠色產品，必要時，也能透過不同管道直接或間接向廠商反應他們的綠色需求。
2-4-5 欣賞服飾之美。	一、重要概念：服飾之美 二、概念說明 服飾之美指藉由服飾的質料、款式、裁剪、色彩、線條等，表現出穿著者本人和周圍人們的審美習慣、審美標準和審美理念等。 透過對國際或民族服飾的認識，學習尊重不同族群之文化，認識與欣賞各國、族群服飾之美，增進對多元文化的瞭解與體認，進而培養兼容並蓄的人文素養。
3-2-8 認識生活中的美化活動。	一、重要概念：美化活動 二、概念說明 美化活動是指為使事物更加美觀，而加以修飾或點綴的相關活動。針對食衣住行育樂等各方面之活動，經由設計與規劃，促使活動能達成預期目標與提升生活的正面良善效果。 本能力指標是以「認識」食衣住行育樂等的美化活動為主，建議教學內容儘量以學生生活情境中的素材為主，輔以食衣住行育樂等事例，讓學生學習瞭解美化活動的相關內容與意義。教學方式可以融入各學習領域教學，透過說明、情境模擬、故事、共同討論、分享等方式，讓學生瞭解美化活動的內容與有益之處。
3-3-1 認識臺灣多元族群的傳統與文化。	一、重要概念：臺灣多元族群 二、概念說明 臺灣地區居住族群主要有外省、閩南、客家與原住民族群。近年另有大陸與東南亞地區之外籍配偶的移民族群，形

能力指標	補充說明
	成臺灣多元族群與不同族群多元傳統與文化的樣貌。有關原住民族群的介紹，請至「台灣原住民族文化園區管理局」網站(http://www.tacp.gov.tw/)查詢。 本能力指標是以「認識」臺灣不同族群的傳統與文化具體課程內容與目標，所以應以認知為基礎，讓學生瞭解臺灣地區各族群的存在與其不同之特有傳統與文化。建議教學配合各學習領域教學內容與目標，認識各族群具代表性的傳統與文化。
3-3-4 認識並能運用社區資源。	一、重要概念：社區資源 二、概念說明 社區資源泛指一群人居住的特定區域中，可資利用的物質與人力，包括硬體和軟體。硬體方面，如活動場地、活動中心、建築物，或是相關機構如托兒所、衛生所或一些公務機構等。軟體方面，如社區機構提供的服務、人力或是舉辦的相關活動，或者是社區中私人提供的服務或勞務等。 本能力指標重點在於認識社區資源並能善用社區資源。因此，針對社區資源的瞭解與探索之後，應用各學習領域教學技巧與內涵，讓學生充分應用社區資源，習得此能力指標之意義。
3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、重要概念：生活價值觀 二、概念說明 生活價值觀係指個人對於人、事、物的看法或原則。凡是自己覺得重要的、想要追求的就是自己的價值觀。價值觀是個人信念、情感、動力和行為的指揮官。個人越清楚自己的價值觀，生活目標就越清楚。價值觀的形成有一定的條件，譬如它必須是個人經由自由選擇、經過思考的，是受個人重視和珍惜的，也是受到個人公開肯定與持續遵行的，同時必須是和個人的其他價值觀互為一致的。因此，個人對於日常生活公開與持續遵行的信念就是他的生活價值觀，可直接影響其生活的態度。
3-4-7 瞭解並尊重不同國家及族群的生活禮儀。	一、重要概念：瞭解並尊重、生活禮儀 二、概念說明 (一)瞭解並尊重 隨著經濟發展與國際視野的擴展，現在學生接觸不同國家或族群各式生活禮儀的機會大增。但因不同國家與族群生活禮儀各具特色，認識食衣住行育樂各方面的國際禮儀，並能在國際社交場合中應付自如，是對不同國家族群間相處的基本尊重態度。 瞭解是尊重的基礎。若能對於不同的國家及族群特殊的生活禮儀有充分的瞭解，在面對與個人或國際禮儀不同的生活禮儀時，才能因瞭解而表現尊重的態度。 (二)生活禮儀 「禮儀」係指禮節的規範與儀式。不同國家族群因其地

能力指標	補充說明
	理環境及歷史背景各異，在食衣住行育樂等生活規範與儀式也各具特色，形成其異於他國與他族群之生活禮儀。因此，依據國際禮儀做合宜應對是參與國際場合時應有的基本尊重態度。 依據我國外交部網站(http://www.mofa.gov.tw/)，國際禮儀的範疇很廣，包括： 1.飲食方面：宴客在社交上極為重要，如果安排得宜，可以達到交友及增進友誼之目的。倘使安排不當，小則不歡而散，大則兩國交惡，不可不慎。因此，宴客名單、時間、地點的選定，菜單的擬定，席次的安排，餐具的排列以及進餐的原則等都須事先妥善考量。 2.衣著方面：服裝是個人教養、性情之表徵，亦是一個國家文化、傳統及經濟之反映。服裝要整潔大方，穿戴與身分年齡相稱，且需因時、因地、因事而做適當的裝扮。 3.住的方面：不管平日家居、作客寄寓或旅館投宿，均應注意整潔、衛生、舒適、寧靜及便利等原則。 4.行的方面：包括行走、乘車、搭乘電梯及上下樓梯等均有一定的國際禮儀，相當重要。 5.育的方面：範圍涉及甚廣，譬如介紹、握手、拜訪、送禮、懸旗以及寒暄等各有其規範，踰越規範除了貽笑大方，甚有可能構成侵犯他人的行為。 6.樂的方面：包括酒會、茶會及園遊會、音樂會、舞會、高爾夫球敘等。
4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。	一、重要概念：家庭活動、家庭共學 二、概念說明 (一)家庭活動 家人一起參與，透過彼此的溝通、學習而獲得成長，增進家人感情的各種動態與靜態的活動，其中包括由父母帶領的活動，也有父母參加子女學校或所述社群舉辦的活動等，都屬於家庭活動。 (二)家庭共學 家庭共學即是指以學習型家庭為基礎，家庭中家人一起學習，包括互學、共學，尤其是家人聚在一起的共同活動，例如親子共讀、家庭讀書會、家庭旅遊、家族感恩慶生會等共同參與，相互鼓勵並具學習性的家族聚會，同時可以分享心情，促進家人間的瞭解與溝通，增進家人情誼。 本能力指標強調閱讀的重要性，透過家庭共同的閱讀能促進彼此的成長。因此，著重具體實踐為主，建議教學者透過相關家庭親子共讀的活動，達成此能力指標的預期目標。
4-3-5 瞭解不同的家庭文化。	一、重要概念：家庭文化 二、概念說明 家庭文化指家庭的成員組成種類、家人生活習性、家庭活動、氣氛等各種家庭的樣貌與生活型態之總稱。

能力指標	補充說明
	隨著時代快速變遷，國人價值觀改變、性別角色觀念改變、異國聯姻快速增加、地球村觀念形成等等因素，導致現代家庭生活型態及生活方式與傳統家庭觀念有很大的衝突。 瞭解家庭文化才能清楚面對未來，學習適當的溝通技巧才能妥善處理問題，進一步才能尊重並接納各種不同的家庭生活方式與文化。家庭文化包含家人間表達意見的方式、家人間生活的界線、家人間相處的氛圍、家庭生活作息的運作、家庭成員的自我肯定、家庭事務的分工與執行、家庭與外界接觸相處的情形等等。 本能力指標是以認識各種家庭文化的意涵之後，進而能夠瞭解家庭文化的多樣性。建議教學配合各學習領域內容與目標，認識不同的家庭文化，並能關注與尊重其中的差異性。
4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	一、重要概念：溝通技巧 二、概念說明 家人關係是否良好，首重於溝通的技巧，良好的溝通可以讓家庭和諧、提升生活品質。因此，要建立良好的家庭溝通技巧，可以從以下各方面著手：覺知、傾聽和反應、關注、同理心、主動的鼓勵與開口、注意語氣與聲調、「我」訊息的應用、衝突的解決。
4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	一、重要概念：家庭角色間的衝突 二、概念說明 家庭角色間的衝突是指個人在家庭角色行使時，面對兩組彼此衝突的角色期待，希望兩者的期待皆完全實現，但實際上卻不可能的情況，因而顧此失彼的「角色衝突」。
4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	一、重要概念：學習型家庭 二、概念說明 學習型家庭係指家庭中能有一段家人共同的時間，共同進行活動，且此活動具備學習的意義。 學習型家庭的活動範圍很廣，只要是能提升家人體驗學習與成長的歷程或增進家人關係者皆是。譬如家人閒聊、全家出遊、定期家庭會議、共同面對突發問題並處理問題、家庭讀書會、一同參與義工活動等。 (一)進行學習型家庭的活動應考慮的原則與事項 1.父母應作為孩子學習的榜樣，經由父母的示範讓孩子瞭解學習是持續的歷程，著重「參與」的學習態度，而不僅是參與的成果。 2.培養孩子成為一個獨立、熱愛學習的個體，能自主、自在、有趣地學習。 3.父母採高關懷、低權威的教養方式與孩子進行互動、溝通。遇到親子衝突或其他家庭壓力或問題時，父母願意反躬自省，而非一味責怪他人。 (二)學習型家庭活動的相關方式與策略 1.由父母帶領：由父母做為孩子的學習榜樣，父母應儘可能讓孩子知道成人們如何學習新事物。父母對於家庭情境的經營、作息時間規劃與家庭活動的安排，要考量有

能力指標	補充說明
	學習的意義，讓家裡充滿學習的氣氛，使家庭中的學習成為一件生活中自然且令人開心的事。 2.邀集家人共同規劃活動：讓家中的每一個成員有更多的參與感，願意將更多的時間與心力放在家庭之中。譬如對家人有更多的關愛，願意幫助家人成長，讓家人生活得更輕鬆與自在，能夠以有效的溝通分享內心真正的感覺，共同面對家庭問題或壓力等。在此動態的過程中，家人感情穩固，適應環境的能力增強，彼此都能在生活中學習。 隨著經濟發展與家庭型態的改變，現代家庭中家人相處的時間越來越短暫，家庭成員之間的交集與連結也越來越少。唯有家人之間建立共識，共同協商並願意挪出共同的相處時間，訂定學習的共識，才能將學習型家庭的概念落實於生活之中。 尤其，國中階段的孩子已經由兒童過渡為青少年，其行為能力已足以做為一個主動的、獨立的個體，因此，透過國中階段的課程引導其主動成為學習型家庭中的一分子尤為重要。
4-4-7 尊重並接納多元的家庭生活方式與文化。	一、重要概念：多元的家庭生活方式與文化 二、概念說明 隨著時代快速變遷，國人價值觀改變、性別角色觀念改變、異國聯姻快速增加、地球村觀念形成等等因素，導致現代家庭生活型態及生活方式與傳統家庭觀念有很大的衝突。因此，瞭解家庭文化才能清楚面對未來，學習適當的溝通技巧才能妥善處理問題，進一步尊重並接納各種不同的家庭生活方式與文化。 家庭文化包含家人間表達意見的方式、家人間生活的界線、家人間相處的氛圍、家庭生活作息的運作、家庭成員的自我肯定、家庭事務的分工與執行、家庭與外界接觸相處的情形等等。

附錄三 家政教育議題融入學習領域之教學示例

壹、家政教育議題融入國小藝術與人文學習領域教學示例

一、可融入家政教育能力指標

3-3-4 認識並能運用社區資源。

二、預期達成能力

(一)認識社區中的人、事、物等相關資源。

(二)運用社區相關資源，完成各種學習活動，涵養愛家愛鄉的情懷。

三、主要學習內涵

鼓勵學生參與運用社區相關資源之藝術活動，在活動中熟悉瞭解社區資源，進而產生愛家愛鄉之情懷。

四、主要概念

「社區資源」泛指一群人居住的特定區域中，可資利用的物質與人力，包括硬體和軟體。硬體方面，如活動場地、活動中心、建築物，或是相關機構如托兒所、衛生所或一些公務機構等。軟體方面，如社區機構提供的服務、人力或是舉辦的相關活動，或者是社區中私人提供的服務或勞務等，社區中可供利用的各種資源，通稱為「社區資源」。

五、融入藝術與人文學習領域之解析

家政教育議題融入藝術與人文學習領域，係透過能力指標的整合，促使二者概念性知識緊密連結，並以此統合的概念性知識，重新建立整合性的學習目標，並藉以設計課程與教學活動。

其實施之程序如下：

(一)擷取藝術與人文學習領域相關能力指標與家政教育議題加以對應

先行列取藝術與人文學習領域之能力指標，可用與家政教育議題能力指標結合者，如：

藝術與人文學習領域第三階段能力指標

2-3-10 參與藝文活動，記錄、比較不同文化所呈現的特色及文化背景。

再從家政教育議題的分段能力指標中，列取同一階段所要融入之能力指標，作為教學活動設計之主軸，如：

家政教育議題第三階段能力指標

3-3-4 認識並能運用社區資源

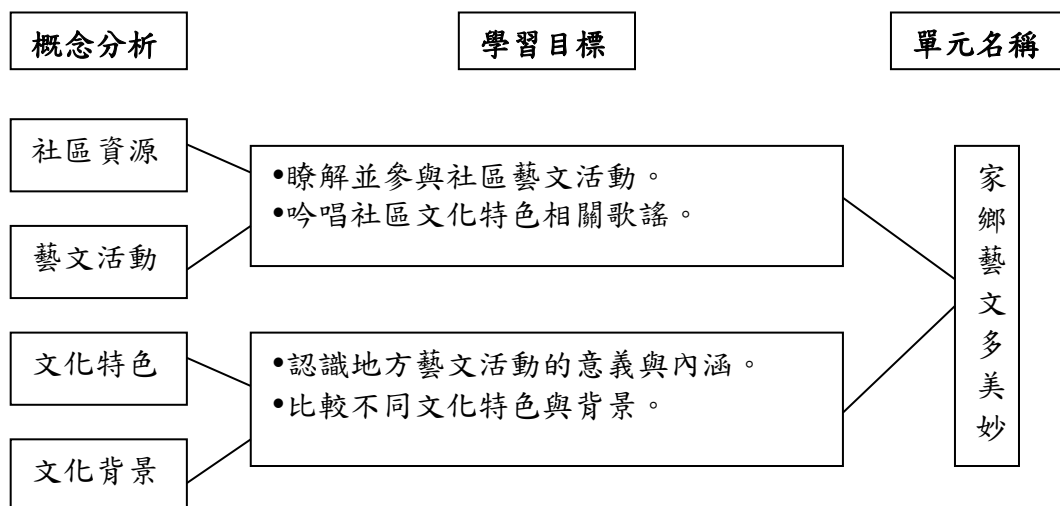
(二)進行概念分析與對應

將上述家政教育議題與藝術與人文學習領域的能力指標，分析其重要概念，一一加以對應，列表如下：

藝術與人文學習領域		家政教育議題	
能力指標	2-3-10 參與藝文活動，記錄、比較不同文化所呈現的特色及文化背景。	能力指標	3-3-4 認識並能運用社區資源。
概念分析	藝文活動、文化特色、文化背景	概念分析	社區資源

(三)發展整合性學習目標

從家政教育議題與藝術與人文學習領域能力指標所抽衍出來之相關概念性知識，再結合主要概念性知識，如：



概念結合→學習目標之模式

六、家政教育議題融入藝術與人文學習領域教學活動設計

單元名稱	家鄉藝文多美妙	適用階段	第三階段
設計者	羅幼蓮	時間/節數	360 分鐘/9 節
藝術與人文學習領域能力指標	2-3-10 參與藝文活動，記錄、比較不同文化所呈現的特色及文化背景。	家政教育議題能力指標	3-3-4 認識並能運用社區資源。
學習目標	1.瞭解並參與社區藝文活動。 2.吟唱社區文化特色相關歌謠。 3.認識地方藝文活動的意義與內涵。 4.與家人共同參與並賞析社區藝文活動。 5.與家人共同學習並參與活動，促進家人感情。		
設計構想	從學生所居住的社區開始，引導學生討論、認識與瞭解社區的藝文特色與文化。透過社區的藝文活動，設定各組要完成的任務，取得相關資訊，邀請家人共同參與並深入瞭解活動意義與內涵，進而認識社區的藝文活動之文化內涵(例如各項藝文展演，針對特殊族群之活動，如客家槌風節等系列活動)。 經由藝文展，讓學生有時間與空間展示其視覺與表演藝術，同時透過各組的成果，比較不同文化的特色，並邀請家人一起欣賞。透過社區相關活動認識不同文化之特色，經由攝影或繪畫，讓學生投入與觀察活動歷程，體現學生眼中的活動情景，與家人共同討論與欣賞，抒發其內在互動情緒。		
學習資源	社區相關藝文活動資訊、社區文化特色相關資料、數位相機		

活動名稱	活動流程	教學策略 (教具使用)	評量重點
活動一、 藝文活動	一、準備活動 教師與學生討論居住社區的特色與文化。 1.教師蒐集相關各種藝文活動資料，於課堂中向學生展示與說明。 2.依居住區域分組，較為靠近或同一社區為同一組。 3.請各組學生回家向家人詢問與討論社區相關藝文活動與特色。 二、發展活動 讓各組學生討論與記錄社區藝文活動的情形。 三、綜合活動 深入探討活動內涵，引導到社區文化背景與特色之討論。 ～第一節結束～	社區相關文化資料 社區藝文活動相關訊息	確認社區的文化特色 列舉社區相關藝文活動 發表討論結果
活動二、 唱我家鄉	一、引起動機 教師進行社區文化特色相關活動之欣賞與發表，請各組邀請家長或地方仕紳一起參與。 二、發展活動 1.教師指導地方歌謠(如採茶歌)之內容與樂理。 2.欣賞示範歌謠與教唱。 3.教師引導學生教唱代表性歌謠，如客家歌謠(採茶謠)、閩南語歌曲、原住民歌謠或相關藝文活動之主題曲。 4.請學生與家人共同練習與吟唱。 三、綜合活動 1.教師引導學生歸納整理各社區相關活動。 2.學生練習歌謠吟唱，回家後與家人一起練習吟唱。 ～第二、三節結束～		
活動三、 訪我家鄉 藝文	一、引起動機 教師介紹社區的藝文活動(以槓風節為例)。 二、發展活動 1.與學生共同確認社區相關藝文活動期程。 2.學生分組後，同學邀請家人一起參與社		

活動名稱	活動流程	教學策略 (教具使用)	評量重點
活動四、 畫我家鄉	區藝文活動。 3.討論訂定主題，訪問主辦單位，以瞭解活動之特色與文化意義。 三、綜合活動 1.教師引導學生於活動過程中，瞭解活動內涵與意義。 2.分組討論探討該組欲探訪之社區文化。 3.完成訪問報告，形式不拘，如海報、小書、資料夾、簡報皆可。 4.分享訪問成果。 ～第四節結束～		完成確認各組參訪目標 參與社區或家鄉之藝文活動 完成訪問與報告
活動五、 藝文展	一、引起動機 教師說明活動目標：畫下或拍下社區藝文活動印象深刻之畫面。 二、發展活動 1.引導學生畫下(拍下)活動中最深刻或覺得最有趣的畫面。 2.指導學生繪畫、拍照技巧與問題解決。 三、綜合活動 教師指導學生完成作品，並寫下想法與感受。 ～第五、六、七節結束～ 一、引起動機 教師說明辦理「班級藝文成果展」活動的構想與意義。 二、發展活動 1.學生製作邀請卡。 2.邀請家長與其他教職員工一起參加班級社區的藝文展。 3.各組表演歌謠(邀請家人參與表演)。 4.紀錄展示與家人共同欣賞藝文活動的歷程與心得(由學生自行決定表達方式，如朗誦、歌唱、簡報等多元方式)。 5.布置「畫我家鄉」攝影與繪畫展。 6.進行「班級藝文成果展」。 (配合班親會或家長會等時間辦理) ～第八節結束～ 三、綜合活動 教師引導學生進行比較不同社區或不同族群文化的特色。 ～第九節結束～	數位相機、繪畫材料 邀請卡	完成作品 共同完成「班級藝文成果展」

建議事項	1.配合學校學區、學生居住社區，針對其社區之文化相關藝文活動主題，設計相關探索課程內容。 2.「畫我家鄉」可以採用多元藝術形式呈現，如攝影、雕塑、素描等方式，呈現學生眼中的社區藝文活動，適切表達學生的感受與對社區的情感。 3.若學生居住社區多為同一文化特色居多，則可以其他不同文化特色的藝文活動為主題，透過校外教學、網際網路或是相關媒體報導，進行不同文化特色的認識與比較。 4.本課程設計可針對學生不同族群或社區文化特色，選擇不同族群或社區之相關藝文活動作為主題；教師可引導學生選擇自己所屬文化，藉由不同文化之特色，展現不同文化之意義與精神。
參考資料	劉宗慧等(1989)。繪本臺灣風土民俗(12冊)。臺北：遠流。 徐仁修、劉還月(1980)。臺灣生活日記(4冊)。臺北：東華。 臺灣人民俗編輯小組(1990)。臺灣人民俗(4冊)。臺北：橋宏。

貳、家政教育議題融入國中綜合活動學習領域教學示例

一、可融入家政教育能力指標

1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。

二、預期達成能力

本能力指標係銜接家政教育議題能力指標「1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物」及「1-3-6 運用烹調方法，製作簡易餐點」，運用此二項先備能力來引導學生，達成「1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點」之目標，並運用於生活中。

三、主要學習內涵

依據衛生、安全、營養且符合環保的觀點，分組合作選購及製作餐點，進而能將此經驗帶至家庭生活中實踐。

四、主要概念

(一)食物選購

- 1.包裝：一般來說，加工食品可以藉由包裝加以辨識，如外觀完整、標示明確、在保存期限之內等。
- 2.外觀：新鮮食品則可以透過感官觀察來加以判斷，如查看菜葉是否腐爛，觸摸肉類食品表面是否有黏液產生，是否有異味等。

(二)餐點製作

- 1.衛生與安全：要確保食物的安全與衛生，必須採取適當的措施與方法，由食物原料之栽種、生產、收穫、運輸、貯藏、製造、販賣到最後進入人體的每一個階段中，都能確保食物的安全性、完整性、有益性並防止其劣化或腐敗。因此，食材的選購、貯存與製作的環境、製備的過程(環境及用具的清潔、食材之清洗、切割、處理、運用各種烹調方式進行烹煮或透過各種加工技術、合格添加物以增加保存期限等)及個人製作的行為都要符合衛生安全的原則。
- 2.營養：係指符合身體所需要的營養素及熱量。沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，為了使身體能夠充分獲得各種營養素，必須依據營養知識，瞭解六大類食物、營養素的功用與食物來源，個人每日所需食物攝取份量等，適當選擇各種類的食物，不偏食也不過量，以達到均衡飲食的原則。
- 3.環保：係指不會造成身體負擔或危害環境。
 - (1)不會造成身體負擔的餐點，譬如選擇適當的飲食(低油、低鹽、低糖、高纖)、攝取適當的份量、不偏食或挑食、不利用吃食物抒解壓力等。
 - (2)不取用危害環境的餐點，譬如不食用髮菜、魚翅等。

五、融入綜合活動學習領域之解析

家政教育議題融入綜合活動學習領域，係透過能力指標的整合，促使二者概念性知識緊密連結，並以此重新建立整合性的學習目標，並藉以設計課程與教學活動。

其實施之程序如下：

(一)擷取綜合活動學習領域相關能力指標與家政教育議題加以對應

先行列取綜合活動學習領域之能力指標，可用與家政教育議題能力指標結合者，如：

綜合活動學習領域第四階段能力指標

2-4-1 妥善規劃與執行個人生活中重要事務。

再列取家政教育議題同一階段所要融入之能力指標，作為教學活動設計

之主軸，如：

家政教育議題第四階段能力指標

1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。

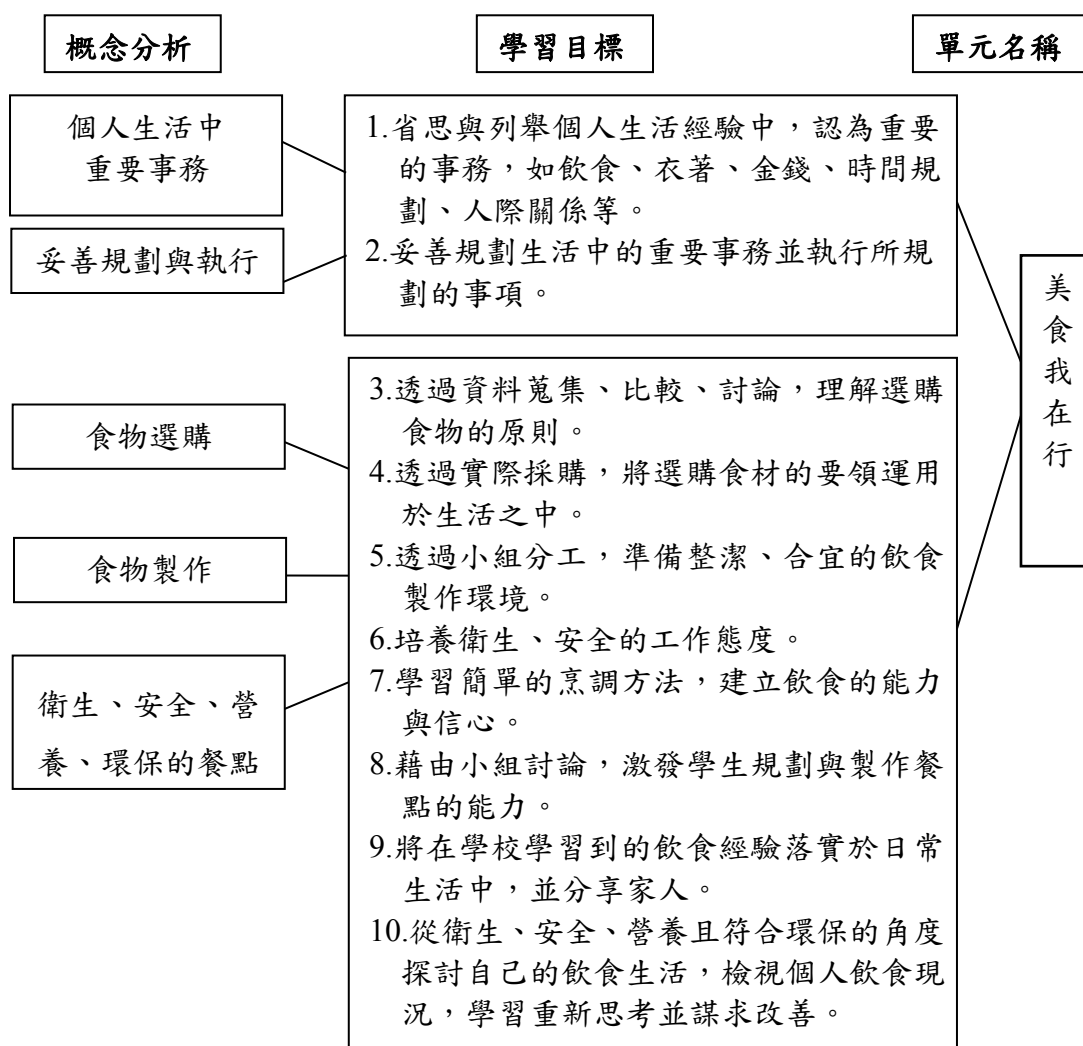
(二)進行概念分析與對應

將上述綜合活動學習領域與家政教育議題的能力指標，分析其重要概念，一一加以對應，列表如下：

綜合活動學習領域		家政教育議題	
能力指標	2-4-1 妥善規劃與執行個人生活中重要事務。	能力指標	1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。
概念分析	個人生活中重要事務 妥善規劃與執行	概念分析	食物選購 食物製作 衛生、安全、營養、環保的餐點

(三)發展整合性學習目標

從家政教育議題與綜合活動學習領域能力指標所抽衍出來之相關概念性知識，再結合主要概念性知識，發展成整合性學習目標，如：



概念結合→學習目標之模式

六、家政教育議題融入綜合活動學習領域教學活動設計

單元名稱	美食我在行	適用階段	第四階段
設計者	陳玫月	時間/節數	45-450 分鐘/1-10 節 (可依實際需要彈性運用)
綜合活動 學習領域 能力指標	2-4-1 妥善規劃與執行個人 生活中重要事務。	家政教育 議題能力 指標	主要達成能力指標： 1-4-2 選購及製作衛生、安全、 營養且符合環保的餐點。 先備能力指標： 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的 食物。 1-3-6 運用烹調方法，製作簡易 餐點。
學習目標	1.省思與列舉個人生活經驗中，認為重要的事務，如飲食、衣著、金錢、時間規劃、人際關係等。 2.妥善規劃生活中的重要事務並執行所規劃的事項。 3.透過資料蒐集、比較、討論，理解選購食物的原則。 4.透過實際採購，將選購食材的要領運用於生活之中。 5.透過小組分工，準備整潔、合宜的飲食製作環境。 6.培養衛生、安全的工作態度。 7.學習簡單的烹調方法，建立飲食的能力與信心。 8.藉由小組討論，激發學生規劃與製作餐點的能力。 9.將在學校學習到的飲食經驗落實於日常生活中，並分享家人。 10.從衛生、安全、營養且符合環保的角度探討自己的飲食生活，檢視個人飲食現況，學習重新思考並謀求改善。		
設計構想	透過動手參與來培養飲食生活能力，不僅可以增加生活技能與學習獨立，同時可以培養子女的自信心與責任感，也是面對未來真實生活，建立正確飲食態度與觀念的好時機。 但是，我們發現，在講究升學的社會價值系統中，當孩子的課業成為生活的重心時，許多孩子回到家中的工作與責任就只是寫作業、讀書及學習才藝課程，其他生活的「重要事物」都由父母來處理，因而孩子對真實生活的因應能力是相當不足的。 隨著社會的變遷，近年來因應社會文化價值的變動，在不斷推動的教育風潮中，開始強調孩子的生活知能，並希望透過知能的活化學習，培養孩子的真實生活能力。因此，讓孩子有機會學處理自己切身的生活問題並享受學習過程，已成為當前社會的重要課題之一。 基於「個人生活中重要事務」的範圍頗大，本教學示例著重於飲食相關的生活能力，藉由孩子對「吃」的動機較強，讓孩子實際動手做，從清理環境、學習食物的選購原則、簡單的烹調技巧及良好的飲食行為，實際動手製作美食、清理善後、回家動手為家人做餐點，並引導他們思考這一連串活動對自己生活實際的聯結與價值。因此，此教案具有下列特色： 1.給予學生親身實做與體驗的機會。 2.融合食物營養、衛生、安全與環保的概念，透過簡單的飲食製作技		

	巧學習，建立飲食製作的能力與信心並培養良好的飲食行為。 3.藉由小組討論，共同製作餐點，激發學生規劃與製作餐點的能力、潛力與創造力。 4.將學校所學實際應用於生活之中。
學習資源	1.教師準備各類食品照片或圖片、數位相機、掃除清理用具、各式鍋具、各種瓜類一條(若非季節產品，可以圖片代替)、自行設計之學習單及互評表等。 2.學生準備製作食材，如蛋、蔬菜、大黃瓜、丸子、水果等。蒐集食物選購等相關資料。

學習目標	活動名稱及流程	教學策略 (教具使用)	評量重點
省思與列舉 個人生活經驗中，認為重要的事務。	第一單元：環境清理我在行 【活動一】好吃就是美食？ 一、生活中的大事紀(10 分鐘) 1.個人省思：在小卡上寫下自己生活中最重要的五件事及其重要性排序。 2.歸納全班想法，引出「飲食」在生活中的重要性。 3.面對生活中的飲食，你通常是如何處理的？ (1)歸納同學處理的方式及其優缺點。 (2)你覺得自己如果在哪些方面做一些改變會更好？為什麼？ 二、美食見真章(20 分鐘) 藉由欣賞食品圖片(義大利麵、炸雞、三明治、飯糰、鬆餅、可麗餅、咖哩飯)與餐廳、飲食攤等圖片。 1.請學生想一想自己最喜歡吃哪一種美食呢？知道這些食物的製作過程和製作場所嗎？ 2.請小組一起思考，吃得安心的美食需要具備哪些條件？ 3.小組報告。 4.教師引導學生歸納：食材、製作過程、製作環境等，樣樣考量周到才能有吃得安心的美食。 三、環境清理規劃(15 分鐘) 教師說明烹飪教室的環境布置與設備，教師將之分配給所有使用班級，每班負責清理一小區。分配各小組責任區，請小隊先討論清理重點與分工。	欣賞食物圖片之相關設備、教學檔或圖片、簡報檔或相關資源	透過個人舉例及團體歸納引導學生省思個人生活中之重要事務。 透過食物圖片欣賞、比較及討論，引導學生學習飲食營養衛生安全的必備條件。

學習目標	活動名稱及流程	教學策略 (教具使用)	評量重點
	～第一節結束～		
透過小組分工，準備整潔、合宜的飲食製作環境。	【活動二】齊心齊力來清理 一、動手、動動手(30 分鐘) 請同學依據分工，完成任務。(在學生清理過程中，教師一邊提供必要的協助，一邊用數位相機拍下分區清理前後之照片及學生打掃的情形。) 二、打掃你我他(15 分鐘) 請學生坐定，運用老師現場拍的照片，引導學生進行討論。 1.在打掃的過程中，看到什麼？想到什麼？(你發現烹調環境在清理前、後，有什麼不同之處？同學在打掃時是如何分工互動的？) 2.仔細看看照片，你發現同學在過程中的表情是什麼？請畫面中的同學分享在清理過程中的心情。 3.你覺得在動手做食物之前就清理環境的意義何在？ 4.這次打掃，和你原本對打掃的認識有何異同？ 三、依六大類食物將學生分成六組，請學生分組蒐集有關食材選購、處理與烹調的原則及注意事項。 ～第二節結束～	數位相機、掃除清理用具	參與清理環境及心得分享情形。
透過資料蒐集、比較、討論，理解選購食物的原則。	第二單元：烹調技能動手做 【活動一】洗、切、燙菜、煎蛋我在行 一、團體討論(15 分鐘) 1.你曾經有購買食材的經驗嗎？結果如何？ 2.請各小組依照自己分配到的食物類別，彙整個人蒐集的資訊或先備知識。 3.分組報告如何選購、清理與製作，以使烹調更順利？食品更營養、美味和環保？ 4.引導學生歸納原則與注意事項並適時補充。 二、實作(30 分鐘) 1.討論瓦斯爐使用注意事項並示範正確使用方式。 2.討論青菜選購原則及其清理方式、正	同學準備食材選購之相關資料	透過資訊蒐集、分組報告，瞭解學生對於食材選購、清理及製作等原則和注意事項的理解程度。
培養衛生、安全的工作態度。	1.討論瓦斯爐使用注意事項並示範正確使用方式。 2.討論青菜選購原則及其清理方式、正	瓦斯爐、菜刀、砧板、鍋子、漏勺、洗菜盆等	觀察學生使用瓦斯爐等用具之態度。

學習目標	活動名稱及流程	教學策略 (教具使用)	評量重點
	確用刀的方法以及燙青菜的要領。 3.各組介紹帶來的蔬菜，確認各種蔬菜的選購要領。 4.分組將蔬菜清洗、切好、燙好青菜並分享。 5.清理餐具與環境。 ～第三節結束～		
學習簡單的烹調方法，建立飲食的能力與信心。	三、團體分享(5 分鐘) 1.你曾經有親手烹調的經驗嗎？結果如何？談談你的經驗。 2.你愛吃蔥油餅嗎？你愛吃荷包蛋嗎？這些都是用什麼烹調方法做的？你還喜歡哪些用煎的方式製作的食物？ 3.討論蛋類的選購原則。 四、實作(30 分鐘) 1.教師(或請已有經驗的同學)示範煎荷包蛋(使用炒菜鍋)。 2.學生每人自己動手各煎一個荷包蛋，並將自己的作品裝盤於個人的餐盤上。 3.品嚐與分享：小組互相欣賞彼此的作品。相互鼓勵後，一起品嚐自己動手做的食物。 4.清理餐具與環境。 五、心得記錄與分享(10 分鐘) 1.選購食材、使用刀子、燙青菜、煎蛋與清理環境的要領 2.在燙青菜與煎荷包蛋二次課程中你學習到什麼？ 3.預告下次上課各組須帶大黃瓜一條、若干丸子、水果。 ～第四節結束～	炒菜鍋或平底鍋、鍋鏟	透過實作，觀察學生使用炒菜鍋或平底鍋煎荷包蛋的情形。 透過實作後之心得記錄與分享情形，瞭解學生使用刀具、瓦斯爐等的情形，及其學習態度。
學習簡單的烹調方法，建立飲食的能力與信心。	【活動二】刨瓜皮、煮湯難不倒 一、瓜瓜大考驗(10 分鐘) 1.教師拿出各種瓜類(瓠瓜、絲瓜、苦瓜、大黃瓜、小黃瓜、冬瓜等)請各組搶答正確名稱，並說出自己曾經吃過利用瓜類做出的一道菜。 2.猜一猜：哪些瓜一定要去皮？哪些瓜不用去皮？	各種瓜類或瓜類圖片	透過討論、經驗分享，學習瓜類的選購原則及處理方式。

學習目標	活動名稱及流程	教學策略 (教具使用)	評量重點
培養衛生、安全的工作態度。	3.討論瓜類的選購要領。 二、實作(35 分鐘) 1.請同學示範大黃瓜的刨皮方法。 2.複習瓦斯爐具、火候控制與煮湯注意事項。 3.討論如何切水果與擺盤。 4.請各組發揮創意將大黃瓜切好，做成黃瓜丸子湯，並將水果切好排在供應盤上。 5.相互欣賞鼓勵後，一起品嚐自己動手做的食物。 6.清理餐具與環境。 7.預告下次上課要學習製作炒飯，各組可自由選擇製作的內容，如肉絲蛋炒飯、揚州炒飯等，請小組討論要製作的名稱及內容，並將材料列出、分配工作後跟老師討論，於下週攜帶食材來校製作。 ～第五節結束～	瓦斯爐、水果刀、砧板、刀子等	學生參與實作情形。
從衛生、安全、營養且符合環保的角度探討自己的飲食生活，檢視個人飲食現況，學習重新思考並謀求改善。	第三單元：餐點輕鬆作 【活動一】創意炒飯 一、創意炒飯實作(35 分鐘) 1.請各組介紹將要製作的主題及食材。 2.教師示範鍋子的潤鍋(避免鍋子沾黏食物)方式，並說明炒飯的流程。 3.分組製作。 4.全班評鑑與小組品嚐：小組將成品裝盛好後，請老師考評並介紹給全班，相互欣賞鼓勵後，一起品嚐自己動手做的食物。 5.清理餐具與環境。 二、心得記錄與分享(10 分鐘) 學生發現自己在此次活動中比上週精進的地方。 ～第六節結束～	炒菜鍋、鍋鏟、炒飯所需食材	透過實作考評學生使用瓦斯爐、炒鍋及小組合作的情形。 透過記錄與分享，瞭解學生思考個人飲食問題並改善之狀況。
藉由小組討論，激發學生規劃與製作餐點的	【活動二】我的私房菜 一、小組討論(20 分鐘) 討論下週要製作衛生、安全，營養且符合環保的餐點內容： 1.各組想要製作的什麼餐點？		透過學生討論及分工情形，瞭解學生共同設計及規劃的能

學習目標	活動名稱及流程	教學策略 (教具使用)	評量重點
能力。 透過實際採購，將選購食材的要領運用於生活之中。	2.需要哪些材料、工具 3.可以運用那些學習過的與技巧烹調方法？ 4.針對營養均衡、衛生安全及符合環保的原則，本組所需食材，在採購、製作時要注意哪些事項？ 二、小組分工與設計(25 分鐘) 教師分發各組一張「私房餐點」學習單，請各小組依據學習單內容進行分工及設計。教師引導各組成員依據各類食物決定各組材料並依自己的興趣與專長分工。學習單內容建議包括： 1.依據六大類食物(五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類)註明選用的食材名稱、份量及負責購買或攜帶的同學。 2.製作分工項目，如餐桌布置、盤飾、場地布置、上台推薦等。 3.預告下次上課各組須帶製作「私房餐點」的材料。 ～第七節結束～	學習單	力。
妥善規劃生活中的重要事務並執行所規劃的事項。	【活動三】主廚上菜 一、教師示範與討論(5 分鐘) 示範基本的工具與技巧，並說明注意事項，如基本盤飾示範、生食與熟食用具不可混用等。 二、實作(30 分鐘)、介紹成品(10 分鐘) 1.領取製作器材並完成「私房餐點」的製作並共同完成餐桌等布置。 2.各組將一份完成的作品放在各組布置好的餐桌上，並依序上台介紹成品。 ～第八節結束～		透過學生討論及分工情形，瞭解學生共同製作餐點的能力。
從衛生、安全、營養且符合環保的角度，檢視動手完成的食物。	三、回饋與鼓勵(30 分鐘) 1.輪流欣賞各組的成品。 2.教師可設計自評表及互評表，依據食品製作過程、外觀、份量是否符合衛生、安全、營養、環保等項目進行評量及同儕互評，並給予回饋(真心的讚美或誠懇的建議)。 3.請同學選出自己心目中的最佳私房餐點，並給予同學真心的讚美。 四、品嚐、環境整理與歸位。(15 分鐘)	自評表及互評表	學生參與互評與回饋的情形。

學習目標	活動名稱及流程	教學策略 (教具使用)	評量重點
	～第九節結束～		
檢視個人飲食現況，學習重新思考並謀求改善。	第四單元：愛的新體驗 【活動一】我也可以是行家(20 分鐘) 教師引導學生思考下列問題並彼此分享： 1.在這個活動中，透過親自動手製作、清洗餐具等食物製作過程，你覺得自己表現如何？為什麼？ 2.吃到自己親手做的食物，你的心情如何？有何想法？ 3.對於如何選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點，你有什麼新的看法和體會？ 4.以後你會採取什麼策略來為自己的餐點把關？ 【活動二】美味新體驗(25 分鐘) 一、請依據衛生、安全、營養且符合環保的原則，為你的某位家人設計一份愛心餐點並留下紀錄，可以獨立完成或邀請家人一起動手。紀錄的內容包括： 1.餐點的名稱。 2.選用的食材及考量重點。 3.簡述作法或流程。 4.拍照存證。 5.家人愛的回饋。 附註：本節以下的時間可以作為下一個課程模組之引起動機或預告說明。在下一個課程模組結束後安排時間做在家完成愛的任務之分享或展示。 2.分享與展示在家完成任務的情形。 3.對於這個任務你的體會是什麼？ 4.思考這一連串活動對自己飲食生活的影響。	完成任務之紀錄、學習單或海報或照片等	透過分享，瞭解學生在活動前、後的異同及其對食品選購及製作的實際生活能力。 透過學生完成任務之紀錄及分享，瞭解學生將學校學習經驗落實於生活之中情形。
	～第十節結束～		
建議事項	1.目前國中學生每天在外自行選購食品的機會很多，可以就其每日選購之早餐、點心等食品，引導學生思考如何選購衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 2.雖然飲食是學生很感興趣的主題，親自動手做更是多數學生喜愛的		

	活動，但是學生在日常生活中親自操作的能力差異很大，有的學生早已可以操作自如，有的卻表示在完成老師交待的「愛的餐點」任務後，才有機會讓家人肯定他們的能力。因此，建議教師務必適時安排學生在校實習後回家練習的機會，不僅可以增進學生將學校所學落實於日常生活之中，更可建立學生自我肯定的信心。 3.此一教學示例為套裝教學活動，共 10 節課。其教學活動可以彈性調整於不同學期進行。 4.可以依各校綜合活動學習領域教學現場狀況(分科教學每週 1 節或學習領域教學 2+1 排課或 3 節連排)調整成為 2 節或 3 節連上。 5.顧及城鄉差距與各校學生先備知識與烹調技巧的不同，教師可彈性選用示例中之教學活動。 6.第 8-9 節最好 2 節連排進行，以便於各組當場介紹餐點給全班、彼此欣賞與互評。否則可於第 8 節課將學生製作完成之餐點拍照，於第 9 節課時再請同學分享製作過程。 7.本教學示例不限於在烹飪實習教室使用，若在一般教室可以使用輕便卡式爐、多功能刀子、薄型砧板等等器具。
參考資料	黃淑貞、姚元青(1999)。大學生的健康信念、飲食相關自我效能與飲食行為研究。師大學報，44，43-53。 環台醫療策略聯盟：http://www.athca.com.tw 臺北市政府保健網：http://www.healthcity.net.tw 衛生署食品資訊網：http://food.doh.gov.tw

