2016-2017

中一級課程編排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環週 | 課題及單元 | 學習重點 | 學習活動/家課 | 備註/實際進度 |
| 知識 | 技能 | 態度 |
| 113 | 認識家政科 | * 學習家政科的目的
* 全年學習目標及課程簡介
* 課堂守則
* 全年功課及計分方法
* 分組及選組長
* 介紹分組職責
 | * 溝通新體驗
* 生活邏輯的重要
 | * 上家政科的應有態度
* 現代人應有的生活態度溝通，邏輯，協作
* 認真地工作
* 學習模式的反思
 | * 討論
* 參觀縫紉室
* 預備家政室筆記夾
* 工作紙
 | * 座位編排
* 進出特別室需知
* 家政備忘錄
 |
| 照顧自己 | * 皮膚的護理
* 手部的護理
* 足部的護理
 | * 洗臉的技巧
 | * 注意儀容乃尊重別人之表現
 | * 討論青春發育期的疑難問題
* 工作紙
 |  |
| 214 | 照顧自己 | * 衣物護理及洗熨方法
 | * 分辨不同的洗衣用品
* 簡單洗熨方法
 | * 注意儀容乃尊重別人之表現
 | * 簡單熨衣服
 |  |
| 315 | 禮貌與禮儀 |  |  |  |  |  |
| 416 | 基本縫紉工具 | * 縫紉工具的認識
* 認識用具的存放位置
* 縫紉用具的認識及使用
 | * 縫紉用具的運用
 | * 小心使用及愛惜所有工具
 |  |  |
| 517 | 基本及刺繡針法 | * 縫針法的認識
 | * 起針、走針法、結束方法縫針法的掌握：
* 基本縫針法及刺繡法的掌握及運用
 | * 認真製作並按時完成工作
 | * 製作針步練習布
 |  |
| 618 | 我的面譜製作1 | * 製作紙樣
* 剪裁戟絨
* 縫製
* 縫製點心工序
* 利用刺繡針步裝飾
* 設計時要點
* 色彩之配合及運用
 |  | * 認真地工作
* 學習模式的反思
* 獨立性
* 自我要求
* 認真地工作獨立性
* 嘗試創作自己獨有的我的面譜
 | * 縫針法的掌握
* 工具展示
* 縫製薑餅人的工序示範
* 教材展示
* 工作紙
* 設計及移印紙樣
* 選擇配色戟絨
* 設計及繪畫刺繡圖案
* 學生縫製我的面譜縫合完成
 |  |
| 7 19 | 我的面譜製作2 |
| 820 | 基本烹調工具 | * 烹調用具的認識
* 廚房安全的認識
* 烹飪室的認識
* 烹調用具的認識
* 認識用具的存放位置
* 食物的準備
* 烹調方法：煲、蒸、炒
 | * 能分辨不同烹調用具的作用及特點
* 能掌握廚房安全的重要性
 | * 提高危機意識
 | * <步步為營>
* 烹飪課分組
* 工作紙
 | * 座位編排
* 進出特別室需知
* 烹飪課物品的準備
 |
| 921 | 食物營養與均衡飲食 | * 飲食與營養的關係
* 五大營養素的認識
* 七大要素的認識
* 飲食金字塔的認識
 | * 掌握食物與營養間的關係
* 如何選擇適當的食物
 | * 健康的飲食概念
* 個人飲食習慣的反思
 | * 分組翻熱一些簡便食物，然後探究其成份、營養價值及美味的程度等，並完成工作紙。
* 討論食物的功能與營養素
* 分組搜集資料並完成有關資料簿
* (鼓勵學生利用資訊科技完成資料簿)
 | -飲食健康備忘錄 |
| 1022 | 甜品小食--水果 | * 營養價值、類別、選購要點及貯藏法。
 | * 工作桌的執拾
* 烹調用具的使用
* 切片的技巧。
* 蕃茄的處理。
 | * 分工合作
* 清潔衛生
* 時間分配
* 按部就班
* 互諒互讓
* 分享的喜悅
 | * 食物烹調：蕃茄什果杯

(語文微調) | 1C / 1D以英語授課 |
| 1123 | 西式早餐--蛋類 | * 蛋的認識：結構、營養價值、分類、選購要點及烹調上的用途
 | * 工作桌的執拾
* 切片，攪打的技巧。
* 烹調方法：烚、使用三文治機。
 | * 食物烹調：吞拿魚雞蛋三文治

(語文微調) | 1C / 1D以英語授課 |
| 1224 | 一款菜式午餐--蔬菜 | * 營養價值、類別、選購要點及貯藏法。
 | * 工作桌的執拾
* 烹調用具的使用
* 番茄及青、紅椒的處理。
* 灼、爆炒的技巧。
* 炒飯的方法。
* 烹調方法：炒
 | * 食物烹調：西炒飯
 |  |

中二級課程編排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環週 | 課題 | 學習重點 | 學習活動/家課 | 備註 |
| 知識 | 技能 | 態度 |
| 113 | * 課程簡介
* 縫衣機
 | * 家政科內容：
	+ 家事常識、營養與烹飪、縫紉
* 本年度家政科課程安排、計分制度。
* 縫衣機的種類，使用及保養。
 | * 掌握使用縫衣機的名稱
 | * 上家政科的應有態度
* 現代人應有的生活態度溝通，邏輯，協作
* 認真地工作
* 學習模式的反思
 | * 討論
* 參觀縫紉室
* 預備家政室筆記夾
* 工作紙
 | * 座位編排
* 進出特別室需知
* 縫紉課物品的準備
* 家政備忘錄
 |
| 214 | 縫衣機的使用 | * 依照程序，熟練地完成縫衣機穿線步驟。
* 利用縫衣機作直線、彎線車縫。
* 善用縫衣機以培養愛護公物的態度。
 | * 初部縫衣機的穿線方法
* 掌握使用縫衣機的方法
 | * 耐性
* 守秩序
* 勇於嘗試
* 朋輩互相幫助
 | * 車縫直線
* 車縫曲線
 |  |
| 315 |
| 416 | 天然纖維 | * 棉、麻、羊毛和絲的特性、保養及選擇。
 | * 分辨不同質料。
 | * 耐性
* 獨立思考
 | * 討論
* 工作紙
 |  |
| 517 | 筆袋製作1 | * 量度尺寸、繪製紙樣。
* 布料選購的準備。
 | * 排置紙樣，剪裁布料及移印標記。
* 紙樣標記：摺線
* 邊緣處理：鈒骨法。
* 車縫法：中分骨
* 上拉鍊的方法
 | * 愛惜公物
 | * 獨立思考
* 創意能力
* 選擇
* 車縫及製作
 |  |
| 618 | 筆袋製作2 |  |
| 719 | 筆袋製作3 |  |
| 820 | 筆袋製作4 |  |
| 921 | 膳食計劃 | * 均衡飲食的重要。
* 簡單膳食計劃。
* 中式及西式膳食─兩款菜式的膳食。
* 特別場合的膳食，例如：素食、包裝膳食。
 | * 設計每天的膳食
* 用餐禮儀的應用
 | * 均衡飲食
* 守禮、禮儀
 | * 評估飲食模式
* 實習用餐禮儀
* 用餐禮儀漫畫
* 簡介烹飪考試資料
 | * 烹飪課座位編排
* 進出特別室需知
* 烹飪課物品的準備
 |
| 1022 | 乳類製品 — (兩款菜式膳食)(西式)- | * 營養價值、類別、選擇、價格及貯藏法。
 | * 溶油加粉法
* 烹調方法：煲
 | * 透過實習，提升同學的合作精神和溝通技巧。
 | * 食物烹調：忌廉磨菇湯
 |  |
| 1123 | 蛋類 - 甜品) | * 營養價值、類別、選擇、價格及貯藏法。
 | * 打蛋法，拌麵粉入蛋漿的方法，取出蛋糕的方法。
* 烹調方法：焗(油搓粉法)
 |  | * 食物烹調：石頭餅乾 (語文微調)
 |  |
| 1224 | 穀類 - (兩款菜式膳食)(西式) | * 營養價值、類別、選擇、價格及貯藏法。
 | * 烹調技巧：切碎、調味
* 烹調方法：燴
 |  | * 食物烹調：鮮茄肉茸燴意粉
 | 烹調(三)蛋糕製作 |

中三級課程編排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環週 | 課題 | 學習重點 | 學習活動/家課 | 備註 |
| 知識 | 技能 | 態度 |
| 113 | 認識家政科 | * 學習家政科的目的
* 全年學習目標及課程簡介
* 課堂守則
* 全年功課及計分方法
* 分組及選組長
* 介紹分組職責
 |  |  |  | * 座位編排
* 進出特別室需知
* 縫紉課物品的準備
* 家政備忘錄
 |
| 設計與審美服裝能力的培養 | * 便服及互相配襯的構思。
* 顏色的配襯。
* 介紹不同款式的輕便套裝。
* 認識人體比例。
* 準備簡單的設計作業。
* 準確的量身方法。
* 選擇布料
* 製作紙樣
 | * 為自己設計新形像
 | * 審美能力
* 服裝的價值
 | * 準備簡單的設計作業
* 練習正確的量身方法
* 工作紙
 |  |
| 214 | 人造纖維 | * 人造纖維的特性、保養及選擇。
 | * 分辨人造纖維布料。
 | * 耐性
* 獨立思考
 | * 討論
* 工作紙
 |  |
| 315 | 我的靠墊(1) | * 設計靠墊
 |  | * 獨立思考
* 創意能力
* 互諒互讓
* 按部就班
* 選擇
* 反思
 | * 實用靠墊設計圖
* 實用靠墊製作筆記
* 製作實用靠墊：布料剪裁、移印標記、完成枕芯
* 製作實用靠墊：靠墊開口車縫
* 製作實用靠墊：裝飾品的選擇和裝置
* 製作實用靠墊
* 縫合實用靠墊
* 學生分享感受
* 問卷
 |  |
| 416 | 我的靠墊(2) | * 布料剪裁
* 了解實用靠墊的製作方法
 | * 布料剪裁正確方法
* 移印標記
 |  |
| 517 | 我的靠墊(3) | * 認識縫衣機的特別功能
* 開口法
 | * 製作枕芯縫製靠墊開口
 |
| 618 | 我的靠墊(4) | * 裝飾品的認識(如：辮帶和貼布繡法)
 | * 車縫裝飾
 |
|  |  | * 實用靠墊的縫合方法
 | * 車縫整個靠墊
 |
| 719 | 我的靠墊(5) | * 裝飾品的認識(如：辮帶和貼布繡法)
 | * 車縫裝飾
 |  |  |
| 820 | 節慶膳食計劃 | * 均衡飲食的重要。
* 簡單膳食計劃。
* 中式及西式膳食─兩款菜式的膳食。
* 特別場合的膳食，例如：素食、包裝膳食。
 | * 設計每天的膳食
* 用餐禮儀的應用
 | * 均衡飲食
* 守禮、禮儀
 | * 評估飲食模式
* 實習用餐禮儀
* 用餐禮儀漫畫
* 簡介烹飪考試資料
 |
| 921 | 中式粉糰製作 (1)甜品小食(中式) | * 粉糰製作
 | * 烹調技巧及方法：搓粉、蒸法
 | * 分工合作
* 清潔衛生
* 時間分配
* 按部就班
* 互諒互讓
* 分享的喜悅
 | 芝麻花卷 |
| 1022 | 中式粉糰製作(2) 甜品小食(中式)– | * 重溫蛋糕的不同製法
* 擂油法的基本材料及製法
 | * 拌入雞蛋及麵粉的方法
* 濃度的測試
* 刮刀的使用及將麵糊倒入紙杯中
* 烹調技巧及方法：擂油法、焗
 | 合桃酥 |
| 1123 | 中式粉糰製作(3)甜品小食(中式) | * 蔥油餅的製作要點及形狀
 | * 包裝食物的技巧
* 烹調技巧及方法：擂油法、焗法
 | 蔥油餅 | * 座位編排
* 進出特別室需知
* 烹飪課物品的準備
 |
| 1224 | 甜品小食(西式)–批皮製作 | * 麵粉糊在膳食上之用途
 | * 批皮製作種類及烹調技巧
* 烹調技巧及方法：焗
 | 食物烹調：雜果撻 |  |