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 |
| 1  13 | 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 |  |
| 2  14 | 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 |  |
| 3  15 | 禮貌與禮儀 |  |  |  |  |  |
| 4  16 | 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 |  |  |
| 5  17 | 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 |  |
| 6  18 | 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 |
| 8  20 | 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 |
| 9  21 | 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 |
| 10  22 | 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 |
| 11  23 | 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 |
| 12  24 | 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 |
| 1  13 | * 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 |
| 2  14 | 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 |  |
| 3  15 |
| 4  16 | 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 |  |
| 5  17 | 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 |  |
| 6  18 | 筆袋製作2 |  |
| 7  19 | 筆袋製作3 |  |
| 8  20 | 筆袋製作4 |  |
| 9  21 | 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 |
| 10  22 | 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 |  |
| 11  23 | 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) |  |
| 12  24 | 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 |
| 1  13 | 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 |  |
| 2  14 | 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 |  |
| 3  15 | 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 |  |
| 4  16 | 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 |  |
| 5  17 | 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 |
| 6  18 | 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 |
| 7  19 | 我的靠墊(5) | * 裝飾品的認識(如：辮帶和貼布繡法) | * 車縫裝飾 |  |  |
| 8  20 | 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 |
| 9  21 | 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 |
| 10  22 | 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 |
| 11  23 | 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 |
| 12  24 | 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 |  |