

## 六、家政教育

### 1. 基本理念

教育在基本上是開發學生潛能、培養學生適應與改善生活環境的歷程，透過「家政」議題的實施，才能落實人性化、生活化、適性化、統整化與現代化之學習領域教育活動。「家政」議題的建構，係建立在三方面的基礎上：一是教育部九年一貫課程改革的基本理念，二是「家政」具統整 IQ 與 EQ 的特質，三是「關懷典範」的課程設計。

#### (1) 教育部九年一貫課程改革的基本理念

家政課程建構於教育部「國民教育階段九年一貫課程總綱綱要」所提示的基本理念、課程目標及應培養的基本能力之基礎上。

- ① 跨世紀的九年一貫新課程應培養具備人本情懷、統整能力、民主素養、鄉土與國際意識，以及能終身學習之健全國民。
- ② 國民中小學課程應以生活為中心，尊重個性發展、激發個人潛能、涵詠民主素養、尊重多元文化價值；培養科學知能，適應現代生活需要。
- ③ 國民教育階段的課程設計應以學生為主體，以生活為重心，培養現代國民所需的基本能力。

#### (2) 「家政」具統整 IQ 與 EQ 的特質

知識或人類求知的方式，至少有兩種模式：一是分化的、不涉及人的、理論的、與數學推理及科學邏輯的知識；另一是關連的、與人有關的、務實的、人際推理的及敘事的知識。前者明顯地是屬於學科分化的、科學的與理性的知識，也是工具性與運用科技的知識。後者則係生活整合的、人文藝術的與感性的知識，也是較屬於溝通詮釋性的及自主解放性的知識。當前學校教育明顯地偏重前者而忽視後者。

感性的求知在分科嚴謹的學術領域一向不受重視，然而在日常生活中卻不能忽視它的存在。根據 Brunner (1985)的看法，敘事式的求知對於日常生活中「意義」的了解很有貢獻。Noddings (1991) 也主張，人際推理是開放、彈性而有回應的，它受到互為主、客體的思維者對彼此關係的態度所影響，有明顯的依附與連繫，而不是隔閡與抽離。

「家政」關心日常生活問題的解決，而日常生活問題的解決光靠科技或工具性的知識是不夠的，因為它所涉及的問題，大多是與個人、家庭、社區、及其環境有相互關係。這些關係錯綜複雜，並非單一邏輯思考能加以解決的。因此，作為國民教育中的一學習議題，家政課程的兼具「理性」與「感性」特質，對於整合各學習領域的知能，使落實人性化、生活化、適性化、統整化與現代化之學習領域教育活動，扮演極重要的角色。

換言之，「家政」是一整合而實用的課程，學生從家政教學活動中，學習

基本生活知能，體驗實際生活，增進生活情趣。以「飲食」生活為例，買菜、點菜、餐會時的應酬寒暄等活動，必然整合語文與數學知能；烹調活動則整合了物理、化學、營養學、能源效率、鍋具餐具等材料科學、美學等知能；對飲食口味、嗜好、品味與飲食文化的形成與認識，則又整合地理、歷史、社會文化習俗等知能。總之，「家政」係整合上述學習領域知能及實踐價值教育、消費教育、環境教育、兩性教育、休閒教育及生活藝術等活生生的生活教育。

### (3) 「關懷典範」的課程設計

「關懷」本質上是一種動機、心理傾向或心理活動，也是一種覺醒或較恆久性的承諾；它既是一種認知表現，也是一種情感表現。「關懷」涉入個人對自己、他人及自然的知覺、感受、思維、表現與行為舉止，期能建立彼此間的和諧關係。Beck(1994)認為，「關懷」是一兼具倫理性與實用性的概念，幾乎沒有人能拒絕它，並且絕大多數的人都相信自己在實踐它。「關懷」能及於人、事、物、觀念、主體、客體、因果、機構與環境等。「關懷」的目的有二：一是促進人的發展；另一是反映人的需求。關懷某人，就得知道他是誰，他的能力、需求與限制，以及那些對他的成長有助益。換言之，關懷某人，基本上是要了解他，滿足其需求，並協助其成長與自我實現。就如同 Hooft(1995)所強調的，「關懷」將自我表現擴散於人類存在的各個層面，包括人與自己、人與社會、人與自然所構成的生物的、知覺的、心靈的整體情境脈絡中。

「家政」的建構採「關懷典範」的課程設計，旨在以「關懷倫理」促進個人/家庭/社區與其環境的整體發展，並滿足其彼此間的相互需求。以「關懷倫理」整合「公」領域的實證科學知能與「私」領域人際的與務實的日常生活知能，使賦予 (empower) 學習者具備解決私領域與公領域中日常生活經常性的問題，使心靈不離身體、思考不離行動、理智不離情感。

根據上述三方面的基礎理念，「家政」透過飲食、衣著、生活管理與家庭等的學習，使得生活各領域的不同層次需求獲得適當滿足；經由合宜的飲食、衣著、生活管理、家庭等，培養健康的個人，建立健康的家庭；藉由飲食、衣著、生活管理、家庭等的消費決策與管理，培養明智地消費物品與勞務；經由飲食、衣著、生活管理、家庭等課題中的環境保護與資源利用的學習活動，合理地利用資源，並保護人類所賴以生存的環境，以維持良好的生態平衡；透過飲食、衣著、生活管理、家庭等活動設計中，強調兩性與兩性適性發展；兼顧工作與休閒，對生活的理性認知與感性陶冶，將飲食、衣著、居住及家庭生活等活動與休閒品味結合，以達身心均衡發展；透過多元文化的飲食、衣著、居住及家庭生活的學習中，建立自己的獨立思考判斷與自我抉擇，並建立和夥伴相互合作與和諧共事的知能，進而養成宏遠的世界觀。

## 2.課程目標

(1) 了解日常飲食、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) 加強對日常生活的關懷，維繫與自己、他人及環境間的和諧關係。

(3) 陶冶改善家庭生活及建立幸福家庭的信心、志趣與理想。

### 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 代表學習階段序號，c 代表流水號。第一學習階段為小學一至二年級，第二學習階段為小學三至四年級，第三學習階段為小學五至六年級，第四學習階段為國中一至三年級。

#### (1) 飲食

1-1-1 認識常見的食物

1-1-2 察覺食物與人體的關係

1-1-3 認識食品衛生與安全的重要性

1-1-4 願意與他人分享自己所喜歡的食物

1-1-5 製作簡易點心

1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響

1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好

1-2-3 選用有益自己生長發育的食物

1-2-4 察覺食物在烹調、貯存、加工等情況下的變化

1-2-5 製作簡易餐點

1-2-6 注重個人飲食衛生

1-3-1 比較不同的飲食習慣

1-3-2 了解飲食與人際溝通的關係

1-3-3 接納他人所喜歡的食物

1-3-4 了解均衡的飲食，並能分析自己的飲食行為

1-3-5 了解食物在烹調、貯存、加工等情況下的變化

1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物

1-3-7 運用烹調方法，製作簡易餐點

1-3-8 認識傳統節慶食物與台灣不同族群飲食文化

1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規劃合宜的飲食

1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養的餐點，表現良好的飲食行為

1-4-3 藉由食物實現自我

1-4-4 了解並接納不同國家、宗教的飲食文化

#### (2) 衣著

- 2-1-1 關心自己的衣著
- 2-1-2 願意與他人分享自己所喜歡的衣飾用品
- 2-2-1 認識常見的織物
- 2-2-2 認識衣著對個人生活的影響
- 2-2-3 了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 了解織物與生活的關係
- 2-3-2 了解穿著與人際溝通的關係
- 2-3-3 表現合宜的穿著
- 2-3-4 運用手縫技巧，製作簡易生活用品
- 2-3-5 了解衣物管理的重要性
- 2-4-1 了解織物的構成與特性
- 2-4-2 運用服飾表現自我
- 2-4-3 具備簡易衣物修補的能力
- 2-4-4 結合環保概念，適當的管理衣物
- 2-4-5 設計、選購及製作簡易生活用品
- 2-4-6 欣賞服飾之美

### (3) 生活管理

- 3-1-1 察覺生活中的有用資源與其對生活的影響
- 3-1-2 了解自己所擁有的物品並願意與他人分享
- 3-1-3 察覺自己食衣住行育樂的生活禮儀與習慣
- 3-1-4 察覺個人的消費行為
- 3-1-5 察覺周遭美化生活的物品
- 3-1-6 認識食衣住行育樂日常生活的工具與用品
- 3-2-1 認識我們社會的食衣住行育樂等生活習俗
- 3-2-2 察覺自己家庭的食衣住行育樂等生活習慣
- 3-2-3 養成良好的生活習慣
- 3-2-4 熟悉並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 察覺個人生活中可利用的資源
- 3-2-7 製作簡易創意點心與生活用品
- 3-2-8 認識食衣住行育樂等的美化活動
- 3-3-1 欣賞多元文化中食衣住行育樂等不同的傳統與文化

- 3-3-2 能在食衣住行育樂等活動中表現對生態環境與資源的珍惜與關懷
- 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 利用科技蒐集食衣住行育樂等生活相關資訊
- 3-4-1 運用食衣住行育樂等相關知能，肯定自我與表現自我
- 3-4-2 展現合宜的禮儀、衣著與飲食，藉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 了解有效的資源管理，並應用於生活中
- 3-4-6 欣賞不同食衣住行育樂等文化，激發創意美化生活
- 3-4-7 認識與食衣住行育樂有關的生涯發展機會
- 3-4-8 了解並尊重不同國家族群的食衣住行育樂等生活禮儀

#### (4) 家庭

- 4-1-1 認識自己
- 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式
- 4-1-3 認識家庭的組成份子與稱謂
- 4-2-1 了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 用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感
- 4-2-4 察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變
- 4-2-5 激發對家庭或生活問題的好奇心及敏銳的觀察力
- 4-2-6 藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力
- 4-3-1 接納自己
- 4-3-2 了解家人角色意義及其責任
- 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受
- 4-3-4 探索家庭生活問題，探討如何避免其對個人的不良影響
- 4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情
- 4-3-6 了解不同的家庭文化
- 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 策畫家人共同參與的活動，增進家人感情

4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中

4-4-7 尊重並接納多元的家庭生活方式與文化

#### 4.家政教育融入七大學習領域與十大基本能力之對應表

〈說明〉本表列舉之七大學習領域能力指標中，可融入之家政教育能力指標，

【 】內為家政教育能力指標編號。

##### (1) 了解自我與發展潛能

學習領域	各 學 習 領 域 能 力 指 標	可融入之家政教育能力指標
社 會	5-1-4 了解自己在群體中可以同時扮演多種角色。	【4-2-2】
	5-3-3 了解各種角色的特徵、變遷及角色間的互動關係。	【4-3-2】
健 康 與 體 育	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	【1-1-2】 【1-2-1】
	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	【1-2-2】 【1-3-1】
	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	【4-2-4】
	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。	【1-3-4】
	2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	【1-4-1】
	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。	【3-4-3】 【4-4-1】
	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容，以符合成長和身體活動的營養需求。	【1-4-1】 【1-4-2】
	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	【1-4-3】 【2-4-2】 【4-4-1】
	6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	【3-4-1】 【3-4-3】
	綜合活動	1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物。
1-1-2 認識自己在家庭與班級中的角色。		【4-1-3】
1-3-6 了解自己與家庭、社區環境的關係，並能說出自己的角色。		【4-2-2】 【4-3-2】

##### (2) 欣賞、表現與創新

學習領域	各 學 習 領 域 能 力 指 標	可融入之家政教育 能 力 指 標
藝 術 與 人 文	2-1-6 體驗各種色彩、圖像、聲音、旋律、姿態、表情動作的美感，並表達出自己的感受。	【3-1-5】
	2-2-6 欣賞並分辨自然物、人造物的特質與藝術品之美。	【2-4-6】 【3-3-3】
健 康 與 體 育	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	【4-3-3】 【4-3-5】
自 然 與 生 活 科 技	6-1-1-2 培養將自己的構想動手實作出來，以成品表現的習慣。	【3-2-7】
綜 合 活 動	1-2-1 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。	【4-2-1】 【4-3-1】
	1-3-1 欣賞並接納他人。	【4-4-1】
	3-4-3 認識世界各地的生活方式，了解在多元社會中生活所應具備的能力。	【3-4-6】 【3-4-8】 【4-4-8】 【1-4-4】

### (3) 生涯規劃與終身學習

學習領域	各 學 習 領 域 能 力 指 標	可融入之家政教育 能 力 指 標
社 會	5-4-2 從生活中推動學習型組織（如家庭、班級、社區等），建立終生學習理念。	【4-3-5】 【4-4-6】
健 康 與 體 育	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。	【4-2-4】
	6-3-3 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。	【3-4-4】 【4-4-4】
自 然 與 生 活 科 技	7-4-0-1 察覺每日生活活動中運用到許多相關的科學概念。	【3-4-4】
	7-4-0-3 運用科學方法去解決日常生活的問題。	【3-3-6】 【3-4-4】 【3-4-5】
綜 合 活 動	2-2-1 做好日常保健，實踐個人生活所需的技能及一般禮儀。	【1-2-2】 【1-2-3】 【1-2-6】 【2-2-4】 【2-3-3】 【3-2-2】 【3-2-3】 【3-2-4】
	2-2-2 操作一般的家庭工具及家電用品，參與家庭生活並增進與家人互動品質。	【1-2-5】 【1-3-7】 【2-3-4】 【2-4-3】 【2-4-5】 【3-1-6】 【3-2-7】
	1-3-3 在日常生活中，持續發展自己的興趣與專長。	【1-3-7】 【2-4-5】 【3-2-7】 【3-2-8】 【3-3-3】

	2-4-3 規劃並準備自己升學或職業生涯，同時了解自己選擇的理由。	【3-4-7】
--	-----------------------------------	---------

(4) 表達、溝通與分享

學習領域	各 學 習 領 域 能 力 指 標	可融入之家政教育能力指標
語 文 (國語文)	【B-1-2】1-2-4-3 能聽出別人所表達的意思，達成溝通的目的。	【4-1-2】
	【B-2-2】2-2-4-5 能在聆聽過程中感受說話者的情緒。	【4-3-3】
	【B-3-2】3-2-4-4 能理解對方說話的用心和觀點。	【4-3-3】
	【B-3-2】3-2-4-5 能充分了解對方表達的情意。	【4-3-3】
	【C-3-1】3-1-4-10 能明確表達意見，並清楚表達情意。	【4-2-3】 【4-3-3】
	【C-3-2】3-2-4-1 能用不同溝通方式，表達自己的意見。	【4-3-3】
	【C-3-2】3-2-4-2 能選擇良好的溝通方式，建立正面的人際關係。	【4-4-2】
社 會	5-4-5 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。	【4-2-3】 【4-3-3】 【4-4-1】 【4-4-2】 【4-4-3】 【4-4-4】
健 康 與 體 育	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺	【4-2-3】
	6-1-2 學習如何與家人和睦相處	【4-1-2】 【4-2-3】 【4-2-6】
	6-1-4 認識情緒的表達及正確的宣洩方式	【4-2-3】
	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為	【1-3-2】 【1-3-3】 【1-3-4】
	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性	【4-3-3】 【4-3-5】
	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法	【4-3-3】 【4-3-5】
	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力	【4-3-3】
	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	【4-4-6】
	6-3-3 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與壓力	【3-4-4】 【4-3-4】 【4-4-4】



	6-3-4 應用與溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係	【4-4-2】
藝術與人文	2-1-2 體驗各種色彩、圖像、聲音、姿態、表情、動作的美感，並表達自己的感受	【3-1-5】
自然與生活科技	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…）。	【1-1-1】 【2-2-1】
	1-1-1-2 察覺物體有些屬性會因某些變因改變而發生變化（如溫度升高時冰會融化）。	【1-2-4】
綜合活動	2-3-1 參與家事，分享個人維持家庭生活的經驗。	【2-2-4】 【4-2-6】 【4-3-5】
	2-4-1 覺察自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要。	【4-1-2】 【4-2-3】 【4-3-3】 【4-4-2】 【4-4-3】
	3-1-1 舉例說明自己參與的團體，並分享在團體中與他人相處的經驗。	【3-1-2】
	3-2-2 參加團體活動，了解自己所屬團體的特色，並能表達自我以及與人溝通。	【3-4-2】

#### (5) 尊重、關懷與團隊合作

學習領域	各 學 習 領 域 能 力 指 標	可融入之家政教育能力指標
語文 (國語文)	【C-1-2】 1-2-5-3 能表達自己的意思，自然與人應對。	【4-2-3】
	【C-2-3】 2-3-5-4 能透過語言，表達對他人的關心。	【4-3-3】 【4-4-2】
	【C-3-3】 3-3-5-2 能以感性的話語，表達對他人的關心。	【4-3-3】 【4-4-2】
	【C-3-3】 3-3-5-1 表達意見時，尊重包容別人的意見。	【4-3-3】 【4-4-2】
健康與體育	6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	【4-1-1】 【4-2-1】 【4-3-1】
	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	【2-4-4】 【3-3-2】
	6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	【3-4-3】
藝術與人文	1-4-2 體察人群間各種情感的特質，設計關懷社會及自然環境的主題，運用適當媒體與技法，傳達個人或團體情感與價值觀，發展獨特的表現。	【3-3-2】
綜合活動	1-3-2 尊重與關懷不同的族群。	【3-4-8】 【4-3-6】 【4-4-7】

(6) 文化學習與國際了解

學習領域	各 學 習 領 域 能 力 指 標	可融入之家政教育 能 力 指 標
社 會	9-1-2 察覺並尊重不同文化間的歧異性。	【3-2-1】
	6-2-4 說明不同的個人、群體（如性別、種族、階層等）與文化為何應受到尊重與保護，以及如何避免偏見與歧視。	【4-3-6】 【4-4-1】
	9-2-2 比較不同文化背景者闡釋經驗、事物和表達的方式，並能欣賞文化的多樣性。	【3-3-1】 【3-4-8】 【4-4-7】
	1-2-2 描述不同地區居民的生活方式。	【3-3-1】 【3-4-6】
	1-3-2 了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。	【1-3-8】 【3-2-1】 【3-3-1】
健 康 與 體 育	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	【1-4-4】
藝 術 與 人 文	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】
綜合活動	1-3-4 舉例說明社會中的各種文化活動，並分享自己參與這類活動的體驗。	【1-3-8】 【3-3-1】
	1-4-3 描述自己的文化特色，並分享自己對文化所建立的意義與價值。	【3-4-3】 【4-4-7】
	3-3-4 認識不同的文化，並分享自己對多元文化的體驗。	【1-3-8】 【1-4-4】 【4-3-6】 【3-4-8】

(7) 規劃、組織與實踐

健 康 與 體 育	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。	【1-3-4】
	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。	【1-4-2】 【1-3-6】
	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容，以符合成長和身體活動的營養需求。	【1-4-1】 【1-4-2】
自 然 與 生 活 科 技	1-1-2-1 依特徵或屬性，將事物歸類（如大小、明暗…）。	【2-2-4】
綜合活動	2-1-3 蒐集相關資料並分享各類休閒生活。	【3-1-1】 【3-2-6】 【3-3-6】
	2-2-1 做好日常保健，實踐個人生活所需的技能及一般禮儀。	【1-2-2】 【1-2-3】 【1-2-6】 【2-2-4】 【3-2-2】 【3-2-3】 【3-2-4】 【2-3-3】
	3-2-4 認識鄰近機構，並了解社會資源對日常生活的重要。	【3-3-4】

	3-3-3 熟悉各種社會資源及支援系統，並幫助自己及他人。	【3-4-4】 【3-4-5】
	1-4-2 透過不同的活動或方式，展現自己的興趣與專長。	【1-4-2】 【1-4-3】 【2-4-2】 【2-4-5】 【4-4-1】 【4-4-5】

(8) 運用科技與資訊

學習領域	各 學 習 領 域 能 力 指 標	可融入之家政教育 能 力 指 標
社 會	7-2-1 指出自己與同儕所參與的經濟活動及其所滿足的需求與動機。	【3-1-4】
	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。	【3-1-4】 【3-3-5】
自然與 生活科技	7-1-0-2 學習操作各種簡單儀器。	【1-1-5】 【1-2-5】 【2-3-4】 【3-1-6】 【3-2-7】
	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。	【3-2-7】
	7-2-0-3 能安全妥善的使用日常生活中的器具。	【2-3-4】 【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。	【3-4-4】 【3-4-5】
	7-3-0-4 察覺許多巧妙的工具常是簡單科學原理的應用。	【1-3-7】 【2-3-4】
	7-4-0-1 察覺每日生活活動中運用到許多相關的科學概念。	【3-4-4】
	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。	【3-3-6】 【3-4-4】
	7-4-0-3 運用科學方法去解決日常生活的問題。	【3-3-6】 【3-4-4】 【3-4-5】
	7-4-0-6 在處理問題時，能分工執掌、操控變因，做流程規劃，有計畫的進行操作。	【2-4-5】 【3-2-7】
健 康 與 體 育	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。	【1-4-3】
	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。	【1-3-6】 【1-4-2】
	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。	【1-2-4】 【1-3-5】

	7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。	【3-2-5】
	2-3-3 檢視媒體所助長飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	【1-3-6】 【3-3-5】

### (9) 主動探索與研究

學習領域	各 學 習 領 域 能 力 指 標	可融入之家政教育能力指標
社 會	5-1-3 舉例說明自己的發展與成長會受到家庭與學校的影響。	【3-1-3】 【4-3-4】
	5-4-2 從生活中推動學習型組織（如家庭、班級、社區等），建立終生學習理念。	【4-4-6】 【4-3-5】
健 康 與 體 育	2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。	【1-1-1】 【1-3-1】
	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	【1-1-3】 【1-3-6】
	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。	【1-3-6】
	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。	【1-3-5】
	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】
	2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、價格及熱量，並能作明智的選擇。	【1-3-5】 【1-3-7】
自然與生活科技	1-1-1-2 察覺物體有些屬性會因某些變因改變而發生變化（如溫度升高時冰會融化）。	【1-2-4】
綜合活動	1-3-5 了解學習與研究的方法，並實際應用於生活中。	【4-2-5】 【4-3-4】 【4-4-4】
	4-4-1 覺察人與自然的關係，並能對日常生活中的事物做有系統的觀察與探究，發現及解決問題。	【4-4-4】

### (10) 獨立思考與解決問題

學習領域	各 學 習 領 域 能 力 指 標	可融入之家政教育能力指標
自然與生活科技	6-1-2-1 養成動手做的習慣，察覺自己也可以處理很多事。	【3-2-7】
綜合活動	4-1-2 整理自己的生活空間，成為安全的環境。	【2-2-4】 【3-4-5】

	2-4-2 規劃適合自己的休閒活動，並學習野外生活的能力。	【4-4-5】
--	-------------------------------	---------

## 5.主要內容

內涵	學習目標	學習主題	建議整合之領域	學習內容說明
飲	1.了解食物選購、製作與貯存的方法，並能應用於日常生活中。	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，以及了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。
	2.養成良好的飲食習慣。	加工食品	自然與生活科技 健康與體育 綜合活動	包含了解加工食品的種類及利用方法，並能製作簡易加工食品。
	3.了解並尊重不同文化的飲食，並展現合宜的飲食禮儀。	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。
	4.體認飲食生活、環境保護與資源利用的關係。	均衡飲食	健康與體育 綜合活動	藉由對食物營養的了解，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。
		飲食行為與文化	社會 綜合活動	包含了解飲食行為的影響因素，如何欣賞及接納不同文化的飲食，並且展現合宜的飲食禮儀。
衣著	1.認識衣物的原料構成與用途。	織物的認識與應用	綜合活動 自然與生活科技 健康與體育	包含經由常見的織物，認識織物的構成與特性。進一步檢視織物與生活的關係，以及織物在美化生活中所扮演的角色。
	2.熟練衣物管理的技巧。 3.體認衣生活、環境保護與資源利用的關係。 4.展現合宜的穿著。	衣物的構成	綜合活動	包含從生活中織物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	綜合活動 自然與生活科技	包含體認衣物管理的重要性，了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	綜合活動 社會	包含關心、了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。了解、尊重並欣賞不同穿著的傳統與文化。運用穿著美化生活，增進人際關係及肯定自我。
生活管理	1.良好居家環境條件及其意外事件的防範與處理。 2.展現合宜的禮儀。 3.具備設計與製作日常用品的技能。 4.表現合宜的消費行為。 5.了解資源的管理與利用的方法，並體認、珍惜、關懷環境的重要。	居住環境與居家安全	自然與生活科技 健康與體育 綜合活動	內容包含良好居家環境的條件及居家外事故的防範與處理。
		生活禮儀	綜合活動 社會	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	社會 健康與體育 綜合活動	包括了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、搜集生活中有用的資源，了解資源的管理方法，並珍惜與關懷環境保護與資源利用，進而建立良好的生活習慣與價值觀。
家庭	1.了解與尊重個人與家庭的發展。 2.了解個人與家庭發展過程中可能面對的問題與調適。	個人身心發展	綜合活動 社會 健康與體育	包含認識與接納自己、尊重他人、良好的生活習慣、生活價值觀的建立、以及食衣住行育樂對個人身心發展的影響。
		家人互動與溝通	社會 健康與體育 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、家庭活動策畫、家人共學，以建立健康家庭。

	3.運用資源以協助解決個人、家庭的問題與危機。	家庭的發展變化與調適	社會健康與體育綜合活動	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。
	4.培養建立健康家庭的能力與信心，並尊重多元家庭文化。	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、傳統與文化。

## 6.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，也是學生統整各領域知識應用於生活的知能。因此「家政教育」學習內涵包括兩部分：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盡量設計家政與各領域整合之教學，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，其中二到四年級為每學年 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，於綜合活動領域中執行，所佔時間應不少於學校領域總教學時間之 1.25%。茲將二至九年級之家政教育實習內涵表列於後。

### 家政實習

#### (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的有用資源。	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，並了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	透過物價調查了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；並了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	運用居家的佈置與美化原則美化家庭，如插花、壓花、紙藝、編結。	實作表現



	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了解不同的家庭文化，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，同時了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，了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	了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	藉由家務工作計畫與執行，了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搜集的相關資料，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，了解家庭與個人休閒生活的重要性、意義、類別與規劃注意事項，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	了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，了解食品、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	透過飲食記錄，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，並了解零食和休閒飲料不是飲食中必須的成分。	飲食記錄實作、口頭報告
	小 廚 師	6	藉著簡餐的設計與製作，了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，並能了解食物的利用與環保的關係。	實作表現
	認 識 加工食品	2	經由家庭常用加工食品調查，了解常用加工食品の種類、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，了解合乎營養、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，認識食品加工の種類、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，了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、飲食記錄分析
	飲食與體重控制	2	了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

	安全的外食	2	經由分析青少年常去的外食場所的衛生營養狀況，了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	了解不同國家、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	認識生活中織物的用途	2	檢視家中及學校中用布做的物品及其表面紋路觸摸的感覺。思考用布做的物品及其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，了解織物有自然纖維與人造纖維兩大類。	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，了解服飾之禮儀規範，再透過觀察周遭人物穿著的良好印象，學習如何穿出端莊而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	2	透過省思衣服髒臭、綳綳的、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、去污；並且自己動手熨燙，分析出自己衣物管理的重點。	洗衣機運作的實錄報告心得報告
	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，進而了解基本的織布方法(含平織、針織等)。	實作表現
	認識常用織物及其加工	2	應用已習得的織物知識，認識常用的織物加工(例如潑水、防水、刷毛、磨毛、貼合)與了解常見市售織物品牌的功能與特性〔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	透過分工規劃與參與服裝展示與跳蚤市場的活動，習得環保的衣物管理知能與欣賞服飾美的能力。	參與活動