

南湖高中 109 學年度家政教學計畫與教學進度表

一、教學進度表

09588-02000，sophia620818@gmail.com，王慈鴻老師

一	二	三	四	五	週	單元內容	指定作業
			210		上午		
		206	209		下午		
02/22 註冊	02/23	02/24 (1)	02/25 (1)	02/26	(1)	準備週,課程說明	分組拍照、選小老師
03/01 228 假	03/02	03/03 (2)	03/04 (2)	03/05	(2)	自我與生涯 (一)	生涯探索與學習檔案
03/08 (1)	03/09	03/10 (3)	03/11 (3)	03/12	(3)	自我與生涯 (二)	時間管理與時空膠囊
03/15 (2)	03/16	03/17 (4)	03/18 (4)	03/19	(4)	婚姻與家庭 (一)	性別教育
03/22 (3)	03/23	03/24 (5)	03/25 (5)	03/26	(5)	婚姻與家庭 (二)	婚姻教育
03/29 (4)	03/30	03/31 一段	04/01 一段	04/02 清明節	(6)	婚姻與家庭 (三)	家庭倫理與韌性
04/05 清明節	04/06	04/07 (6)	04/08 (6)	04/09	(7)	自我與生涯 (三)	模擬面試
04/12 (5)	04/13 畢旅	04/14 畢旅	04/15 畢旅	04/16 畢旅	(8)	飲食與營養 (一)	食物熱量與營養分析
04/19 (6)	04/20	04/21 (7)	04/22 (7)	04/23	(9)	飲食與營養 (二)	實習營養師
04/26 (7)	04/27	04/28 (8)	04/29 (8)	04/30	(10)	飲食與營養 (三)	廚房配置與食物製備
05/03 (8)	05/04	05/05 (9)	05/06 (9)	05/07	(11)	飲食與營養 (四)	烹飪講習一
05/10 (9)	05/11 二段	05/12 二段	05/13 (10)	05/14	(12)		烹飪實習一
05/17 (10)	05/18	05/19 (10)	05/20 (11)	05/21	(13)	飲食與營養 (五)	烹飪講習二
05/24 (11)	05/25	05/26 (11)	05/27 (12)	05/28	(14)		烹飪實習二
05/31 (12)	06/01	06/02 (12)	06/03 (13)	06/04	(15)	期末評量	大掃除與公告成績
06/07 (13)	06/08	06/09 (13)	06/10 (14)	06/11			
06/14 端午節	06/15	06/16 (14)	06/17 (14+)	06/18			

06/21 (14)	06/22	06/23 (15)	06/24 (15)	06/25			
06/28 (15)	06/29	06/30 三段	07/01 三段	07/02 三段			

二、家政教學材料費明細

項目	購物內容	數量	單價	高二*7班 250人
烹飪課	砧板	共 14 個	90 元	1260 元
	廚房用抹布	共 14 條	50 元	700 元
	3M 鋼絲菜瓜布	共 7 塊	25 元	175 元
	3M 海棉菜瓜布	共 7 塊	20 元	140 元
	濃縮洗碗精 2L	共 3 瓶	200 元	600 元
	白博士	共 3 瓶	70 元	210 元
	穩潔	共 2 瓶	70 元	140 元
	水管疏通棒	共 2 盒	150 元	300 元
	橄欖油 3L	共 2 桶	300 元	600 元
	醬油 1L	共 2 瓶	120 元	240 元
	黑醋/白醋 1L	各 1 瓶	180 元	180 元
	麻油 0.5L	共 1 瓶	60 元	60 元
	低鈉鹽 1kg	共 1 盒	80 元	80 元
	胡椒粉 300g	共 1 包	160 元	160 元
	砂糖 1kg	共 10 包	35 元	350 元
講習課	講義夾	共 250 個	10 元	2500 元
	照片	共 42 張	5 元	210 元
	護貝膜	共 7 張	10 元	70 元
	補充膠水	共 1 瓶	85 元	85 元
	信封	共 250 個	1 元	250 元
	郵票	共 250 張	8 元	2000 元
	明信片	共 250 張	6 元	1500 元
			總計金額	11810 元
			平均每人約分擔	47.24 元

三、學期成績評分標準

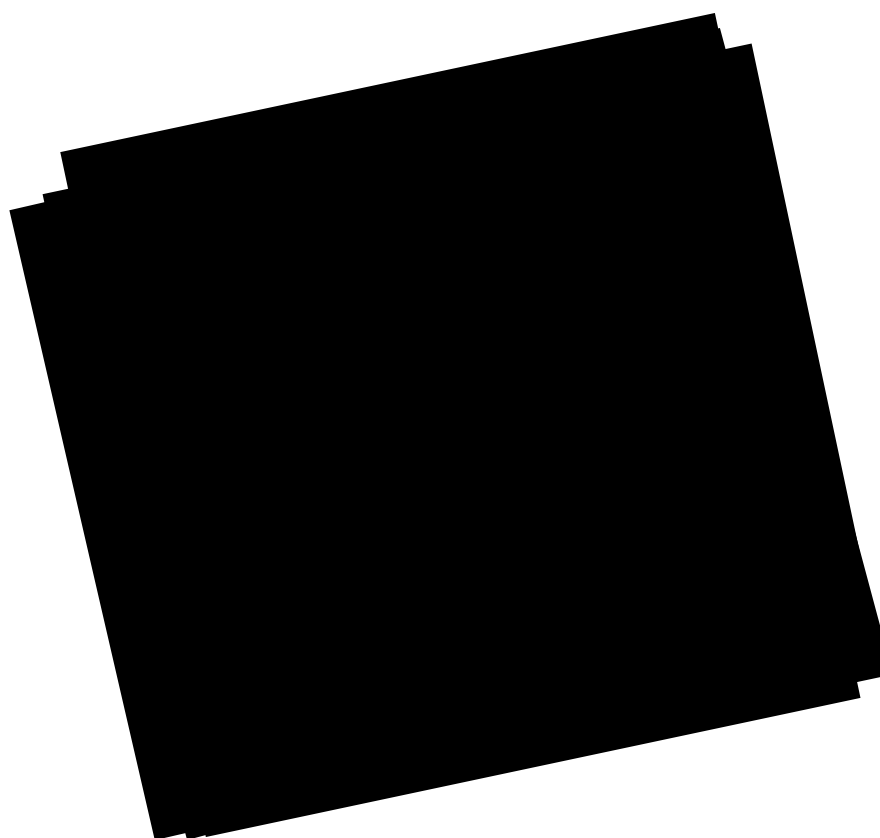
評分項目	評分標準	家政成績
1. 違規行為	違規行為(使用手機/睡覺/聊天)每次-2分	-2*?
2. 早到加分	上課鐘聲打完前進教室每週+1分	+15
3. 作業	隨堂學習單，每份+5分*10份	+50
4. 生涯實習	學習歷程檔案 15分+模擬面試 10分	+25
5. 值日組	協助整理教室、收發作業，每週+2分*5次	+10
		合計 100-?分

臺北市立南湖高中 109 學年度下學期家政教學進度表

週	值日組	週次	單元	內容	作業
/	一、四	(1)	準備週、課程說明	分組、拍照、選小老師	
/	二、五	(2)	自我與生涯 (一)	生涯探索與學習檔案	○生涯(一)
/	三、六	(3)	自我與生涯 (二)	時間管理與時空膠囊	○生涯(二)
/	一、四	(4)	婚姻與家庭 (一)	多元性別與婚姻教育	○家庭(一)
/	二、五	(5)	婚姻與家庭 (二)	婚姻與法律	○家庭(二)
/	三、六	(6)	婚姻與家庭 (三)	家庭倫理與家庭韌性	○家庭(三)
/	一、四	(7)	自我與生涯 (三)	模擬面試	
/	二、五	(8)	飲食與營養 (一)	食物營養與熱量	○營養(一)
/	三、六	(9)	飲食與營養 (二)	實習營養師	○營養(二)
/	一、四	(10)	飲食與營養 (三)	廚房配置與食物製備	○營養(三)
/	二、五	(11)	飲食與營養 (四)	烹飪講習一	○營養(四)
/	三、六	(12)		烹飪實習一	
/	一、四	(13)	飲食與營養 (五)	烹飪講習二	○營養(五)
/	二、五	(14)		烹飪實習二	
/	三、六	(15)	期末評量	大掃除與公告成績	

評分項目	評分標準	家政成績
1. 違規行為	違規行為(玩手機/睡覺/聊天)每次-2分	-2*?

2.早到加分	上課鐘聲打完前進教室每週+1 分	+15
3.作 業	隨堂學習單，每份+5 分*10 份	+50
4.生涯實習	學習檔案 15 分+模擬面試 10 分	+25
5.值日組	協助整理教室、收發作業，每週+2 分*5 次	+10
合計		100- ?



888-88	姓名
--------	----

第 組

南湖高中 109 學年度家政教學計畫與教學進度表

一、教學進度表

09588-02000，sophia620818@gmail.com，王慈鴻老師

一	二	三	四	五	週	單元內容	指定作業
216					上午 下午		
02/22 註冊	02/23	02/24	02/25	02/26	(1)	準備週,課程說明	分組拍照、選小老師
03/01 228 假	03/02	03/03	03/04	03/05	(2)	自我與生涯 (二)	時間管理與時空膠囊
03/08 (1)	03/09	03/10	03/11	03/12	(3)		
03/15 (2)	03/16	03/17	03/18	03/19	(4)	婚姻與家庭 (一)	性別教育
03/22 (3)	03/23	03/27	03/25	03/26	(5)		
03/29 (4)	03/30	03/31 一段	04/01 一段	04/02 清明節	(6)	婚姻與家庭 (二)	家庭倫理與韌性
04/05 清明節	04/06	04/07	04/08	04/09	(7)		
04/12 (5)	04/13 畢旅	04/14 畢旅	04/15 畢旅	04/16 畢旅	(8)	飲食與營養 (一)	食物熱量與營養分析
04/19 (6)	04/20	04/21	04/22	04/23	(9)		
04/26 (7)	04/27	04/28	04/29	04/30	(10)	飲食與營養 (二)	食物製備原理
05/03 (8)	05/04	05/05	05/06	05/07	(11)	飲食與營養 (三)	烹飪講習一
05/10 (9)	05/11 二段	05/12 二段	05/13	05/14	(12)		烹飪實習一
05/17 (10)	05/18	05/19	05/20	05/21	(13)	飲食與營養 (四)	烹飪講習二
05/24 (11)	05/25	05/26	05/27	05/28	(14)		烹飪實習二
05/31 (12)	06/01	06/02	06/03	06/04	(15)	期末評量	大掃除與公告成績
06/07 (13)	06/08	06/09	06/10	06/11			
06/14 端午節	06/15	06/16	06/17	06/18			
06/21 (14)	06/22	06/23	06/24	06/25			
06/28 (15)	06/29	06/30 三段	07/01 三段	07/02 三段			

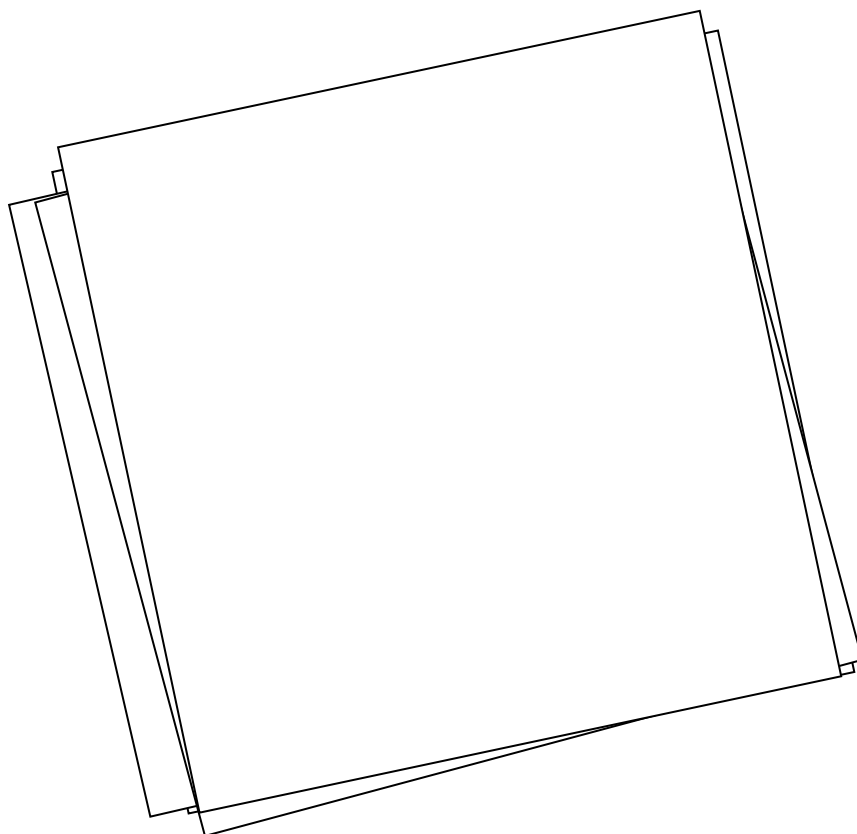
臺北市立南湖高中 109 學年度下學期家政教學進度表

週	值日組	週次	單元	內容	作業
/	男女排桌	(1)	準備週、課橙說明	分組、拍照、選小老師	
/	男女排桌	(2)	自我與生涯 (二)	時間管理與時空膠囊	○生涯 (二)
/	男女排桌	(3)			
/	男女排桌	(4)	婚姻與家庭 (一)	多元性別與婚姻教育	○家庭 (一)
/	男女排桌	(5)			
/	男女排桌	(6)	婚姻與家庭 (二)	家庭倫理與家庭韌性	○家庭 (三)
/	男女排桌	(7)			
/	男女排桌	(8)	服裝與衣著	認識基本手縫	○服裝 (一)
/	男女排桌	(9)		手縫實作之一	
/	男女排桌	(10)		手縫實作之二	
/	男女排桌	(11)	飲食與營養 (一)	食物營養與熱量	○營養 (一)
/	男女排桌	(12)			
/	男女排桌	(13)	飲食與營養 (二)	食物製備原理	○營養 (三)
/	男女排桌	(14)	飲食與營養 (三)	烹飪實習一	○營養 (四)
/	男女排桌	(15)	期末評量	大掃除與公告成績	

評分項目	評分標準	家政成績
1.違規行為	違規行為(玩手機/睡覺/聊天)每次-2分	-2*?
2.早到加分	上課鐘聲打完前進教室每週+1分	+14
3.作業	隨堂學習單，每份+5分*7份	+35
4.手縫實習	手縫作品 20分+手縫技巧 15分	+35
5.值日組	協助整理教室、收發作業，每週+4分*4次	+16

	合計
--	----

	100-?
--	-------



216	姓名
第 組	@北山樓 8 樓家政教室

