

【10.家政職群】

10-1 家政職群目標

- 10-1.1 認識家政職群的基本知識。
- 10-1.2 習得家政職群的基本技能。
- 10-1.3 養成正確的工作態度及職業道德。

10-2 家政職群課程架構表

職群主題		單元節數	基本單元	延伸單元
核心主題	1. 職群概論		3	
	2. 烹飪		18	30
	3. 美容		18	28
	4. 美髮		18	30
	5. 服飾		18	22
	6. 幼兒保育		18	21
	7. 時尚模特兒		18	18
	8. 家庭生活管理基礎實務		18	12
彈性主題	9. 得依學校本位課程或區域產業特色自行增加彈性主題			

說明：1. 採抽離式上課者，應就 8 個核心主題中，除必修之「職群概論」核心主題外，每學期選擇 2 個（含）以上核心主題上課，至少須授畢所選擇主題之基本單元節數 39 節課；若基本單元加總節數不足該學期上課總節數時，得以該核心主題的延伸單元節數補足，或各校得依學校本位課程或區域產業特色，自行增加彈性主題，惟每學期彈性主題上課節數不得超過總上課節數的 1/3。

2. 採專案編班上課者，應就 8 個核心主題中，除必修之「職群概論」核心主題外，每學期則選擇 4 個（含）以上核心主題上課，至少須授畢所選擇主題之基本單元節數 75 節課；若基本單元加總節數不足該學期上課總節數時，得以該核心主題的延伸單元節數補足，或各校得依學校本位課程或區域產業特色，自行增加彈性主題，惟每學期彈性主題上課節數不得超過總上課節數的 1/3。

10-3.1 家政職群【職群概論】核心主題學習大綱

學習目標	1. 認識家政職群。 2. 認識家政職群的基本技能及未來生涯進路發展。 3. 瞭解正確工作態度及職業道德的重要性。		
類別	單元名稱	單元內容	上課節數
基本單元	1. 家政職群之基本介紹及職業安全與道德	1-1. 家政職群實習科目介紹 1-2. 家政職群未來升學進路介紹 1-3. 安全的工作態度 1-4. 敬業合作之職業道德	1
	2. 家政職群的法規與倫理	2-1. 家政職群相關法規介紹 2-2. 家政職群的網路資安	2
	3. 家政相關的行業與工作	3-1. 家政職場的相關行業 3-2. 各家政行業的工作內涵 3-3. 家政職場的工作價值	
基本單元節數小計			3

10-3.2 家政職群【烹飪】核心主題學習大綱

學習目標	1. 認識烹飪的基本知識。 2. 習得米、麵食類、蔬菜類、豆腐、蛋類烹飪的基本操作方法。 3. 習得肉類及海鮮類烹飪的基本操作方法。 4. 增進對烹飪的學習興趣並建立良好工作態度。		
類別	單元名稱	單元內容	上課節數
基本單元	1. 米、麵食類	1-1. 認識米食材料的選購與分類原則 1-2. 翡翠蛋炒飯、皮蛋瘦肉粥的製作 1-3. 認識麵食材料的選購與分類原則 1-4. 素料炒麵、蔥油餅的製作	6
	2. 蔬菜類	2-1. 認識蔬菜的分類與選購原則 2-2. 蒜味小黃瓜、開陽白菜、乾煸四季豆的製作 2-3. 涼拌海帶、紅燒筍尖、清燴蛤蜊絲瓜的製作	6
	3. 豆腐、蛋類	3-1. 認識豆腐、蛋的分類與選購原則 3-2. 麻婆豆腐、皮蛋蔥花拌豆腐、炸脆皮豆腐的製作 3-3. 蛤蜊蒸蛋、三色蛋、滷蛋的製作	6
基本單元節數小計			18

類別	單元名稱	單元內容	上課節數
延伸單元	1. 肉類	1-1. 認識肉的分類與選購原則 1-2. 蠔油豬肉、滷肉的製作 1-3. 魚香肉絲、珍珠丸子、咕咾肉的製作 1-4. 酥炸棒棒腿、雞絲拉皮、宮保雞丁的製作	14
	2. 海鮮類	2-1. 認識海鮮的分類與選購原則 2-2. 家常魷魚捲、鹽酥花枝的製作 2-3. 青豆蝦仁、蒜茸蒸蝦、鳳梨拌炸蝦仁的製作 2-4. 糖醋魚、椒鹽魚塊、蒜泥蒸鱸魚的製作	10
	3. 蔬菜類進階	3-1. 四川泡菜、四色素菜、香菇扒青江的製作 3-2. 網購探討：冷藏與冷凍包裝技巧	6
延伸單元節數小計			30

10-3.3 家政職群【美容】核心主題學習大綱

學習目標	1. 認識美容的基本知識。 2. 習得皮膚保養、按摩、化妝的基本操作方法。 3. 習得化妝及指甲彩繪的創作及應用能力。 4. 增進對美容的學習興趣並建立良好工作態度。		
類別	單元名稱	單元內容	上課節數
基本單元	1. 皮膚保養	1-1. 皮膚的認識與清潔 1-2. 保養品的認識與使用 1-3. 皮膚保養的程序 1-4. 居家皮膚保養的技巧與實作	3
	2. 臉部的按摩	2-1. 按摩的目的 2-2. 按摩用品的種類 2-3. 臉部按摩的技巧與實作	6
	3. 紙上化妝	3-1. 眉型的美化 3-2. 各式眉型的認識與紙上練習 3-3. 彩妝紙上化妝介紹、說明、示範及練習	6
	4. 基礎化妝	4-1. 妝前的準備工作 4-2. 化妝的程序及注意事項 4-3. 基礎化妝實作	3
基本單元節數小計			18

類別	單元名稱	單元內容	上課節數
延伸單元	1. 指甲彩繪	1-1. 認識指甲油 1-2. 指甲油上色及卸除方法 1-3. 認識彩繪材料及工具 1-4. 各種技法製作流程及作品介紹 1-5. 指甲彩繪練習與實作	9
	2. 紙上化妝進階	2-1. 彩妝紙上化妝作品欣賞 2-2. 春、夏、秋、冬各式彩妝色彩搭配與紙上練習 2-3. 一般妝紙上化妝練習	9
	3. 少女化妝	3-1. 粉紅色系配色及化妝實作 3-2. 金黃色系配色及化妝實作	10
延伸單元節數小計			28

10-3.4 家政職群【美髮】核心主題學習大綱

學習目標	1. 認識美髮的基本知識。 2. 習得按摩、洗髮、編髮及電鉗操作的基本技能。 3. 習得剪髮、吹風及髮筒的基本操作技能。 4. 增進對美髮的學習興趣並建立良好工作態度。		
類別	單元名稱	單元內容	上課節數
基本單元	1. 按摩服務與實作	1-1. 按摩指壓的操作手法 1-2. 指壓的種類 1-3. 頭部、肩背部、手部的按摩指壓實作	4
	2. 洗髮技巧與實作	2-1. 洗髮劑的種類及應用 2-2. 洗髮前的準備工作 2-3. 洗髮應注意事項 2-4. 洗髮練習與實作	4
	3. 編髮的技巧與實作	3-1. 編髮的技巧 3-2. 編髮基本型 3-3. 編髮實作	6
	4. 電鉗操作的技巧與實作	4-1. 電鉗的構造與功用 4-2. 電鉗的操作方式 4-3. 電鉗實作	4
基本單元節數小計			18

類別	單元名稱	單元內容	上課節數
延伸單元	1. 剪髮	1-1. 剪髮的目的 1-2. 剪髮工具的認識 1-3. 剪髮應注意事項 1-4. 無層次剪髮實作	10
	2. 吹風的基本技巧	2-1. 吹風的功用 2-2. 吹風機與梳子的拿法 2-3. 吹風機與風口的角度 2-4. 直吹內彎髮型、外翻髮型實作	6
	3. 編髮之應用	3-1. 變化編髮操作 3-2. 緞帶編髮操作	8
	4. 髮筒使用的技巧與實作	4-1. 髮筒的基本角度與捲法 4-2. 髮筒的基本排列 4-3. 髮筒實作	6
延 伸 單 元 節 數 小 計			30

10-3.5 家政職群【服飾】核心主題學習大綱

學習目標	1. 認識服飾的基本知識。 2. 習得基本手縫、基本車縫及服飾搭配的基本操作技能。 3. 習得立體剪裁及服飾品多媒材製作的基本技能。 4. 增進對服飾的學習興趣並建立良好工作態度。		
類別	單元名稱	單元內容	上課節數
基本單元	1. 基本手縫	1-1. 手縫線及手縫針的認識 1-2. 基本手縫法：平針縫、全回針縫、交叉縫、二孔釦、裙鉤縫法練習	4
	2. 基本車縫	2-1. 平車的認識 2-2. 基本車縫法 2-3. 抱枕的製作	8
	3. 服飾搭配	3-1. 服飾品的認識 3-2. 服飾品的搭配練習	6
基本單元節數小計			18
延伸單元	1. 立體剪裁創作與應用	1-1. 布料立體剪裁與應用 1-2. 裙子製作 1-3. 上衣製作	12
	2. 服飾品多媒材認識與製作	2-1. 多媒材髮圈的創作 2-2. 多媒材帽子的創作	10
延伸單元節數小計			22

10-3.6 家政職群【幼兒保育】核心主題學習大綱

學習目標	1. 認識幼兒保育的基本知識。 2. 習得嬰幼兒語文表達及幼兒藝術創作的�基本方法。 3. 習得幼兒探索課程教學及嬰幼兒照護的基本技能。 4. 增進對幼兒保育的學習興趣並建立良好工作態度。		
類別	單元名稱	單元內容	上課節數
基本單元	1. 嬰幼兒健康概論	1-1. 嬰幼兒身心的發展 1-2. 嬰幼兒運動能力的介紹 1-3. 嬰幼兒身心發展評估練習 1-4. 嬰幼兒安全教育	2
	2. 嬰幼兒語文	2-1. 嬰幼兒語言的發展 2-2. 故事與歌謠練習 2-3. 說話與傾聽技巧 2-4. 閱讀與繪本練習	7
	3. 幼兒藝術創作	3-1. 幼兒音樂、律動及戲劇技巧與練習 3-2. 幼兒繪畫及美勞技巧與練習 3-3. 幼兒遊戲技巧與練習	9
基本單元節數小計			18
延伸單元	1. 幼兒探索課程	1-1. 自然領域探索技巧與練習 1-2. 社會領域探索技巧與練習 1-3. 數概念領域探索技巧與練習	11
	2. 嬰幼兒照護	2-1. 嬰幼兒清潔照護 2-2. 嬰幼兒飲食照護 2-3. 嬰幼兒遊戲活動照護	10
延伸單元節數小計			21

10-3.7 家政職群【時尚模特兒】核心主題學習大綱

學習目標	1. 認識時尚模特兒表演的基本知識。 2. 習得美姿美儀的基本技能。 3. 習得舞台表演實務的基本技能。 4. 增進對時尚模特兒表演的學習興趣並建立良好工作態度。		
類別	單元名稱	單元內容	上課節數
基本單元	1. 美姿美儀	1-1. 肢體開發(節奏感、柔軟度) 1-2. 常見場合美姿美儀技巧及演練	12
	2. 非語文肢體訓練	2-1. 表情訓練與練習 2-2. Pose 訓練與練習 2-3. 眼神訓練與練習	6
基本單元節數小計			18
延伸單元	1. 舞台情境訓練	1-1. 舞台情境訓練 1-2. 常見場合情境及技巧演練	12
	2. 舞台技巧及音樂搭配	2-1. 技巧與搭配慢節奏演練 2-2. 技巧與搭配快節奏演練	6
延伸單元節數小計			18

學習目標	1. 認識家庭生活管理的基本知識。 2. 習得服飾衣物管理實務的基本技能。 3. 習得居家環境管理與環保實務的基本方法。 4. 增進對家庭生活管理基礎實務的學習興趣並建立良好工作態度。		
類別	單元名稱	單元內容	上課節數
基本單元	1. 服飾衣物管理實務	1-1. 去汙劑與去汙法 1-2. 衣物整燙練習 1-3. 衣飾收納練習	12
	2. 服飾衣物環保實務	2-1. 服飾衣物再利用意涵與練習 2-2. 服飾衣物回收再生原則與練習	6
基本單元節數小計			18
延伸單元	1. 居家環境管理實務	1-1. 安全的家庭生活環境 1-2. 家庭環境設備之介紹與應用 1-3. 智慧家庭生活介紹與操作體驗	6
	2. 居家環境維護與美化	2-1. 居家環境綠化與維護 2-2. 居住環境美化及布置練習	6
延伸單元節數小計			12