

2025—2026 年度教學課程預計表

P.1

科目：家政

級別：中一級

每週教節：2

全年總節數/時數：58 節/ 小時

日期	節數	教學目標	教學內容/活動 請參考《國安教育課程框架 2025》 填寫相關的國家安全重點領域 及 相關學習元素的「代碼」	評估方法 (測驗/功課/報告/其他)	與關注事項目標相關的學習活動 (備註 2)
2/9-8/9 26/1-30/1	2	- 認識食物中的營養素 - 分辨食物的功能和組別 - 培養均衡和健康的飲食態度	認識家政科及基本食物與營養 簡報		(B1) 建立健康生活方式
9/9-15/9 2/2-6/2	2	- 明白早餐的重要性 - 分辨健康早餐的要素 - 認識有助情緒健康的食物	專題研習：早餐(一) - 網上資料搜集 - 提問 - 小組討論	工作紙	(B1) 建立健康生活方式
16/9-22/9 9/2-13/2	2	利用早餐食譜學會判斷食材提供的營養及功能	專題研習：早餐(二) 利用人工智能程式設計及編寫早餐食譜	工作紙	(A2) 提升學生創意及解難能力 (B1) 建立健康生活方式
23/9-29/9 2/3-6/3	2	- 認識縫紉室的安全守則 - 認識不同的縫紉工具及其使用方法 - 認識基本針步的種類 - 認識走針步的製作方法	認識縫紉工具、基本針步 (一)：走針法 - 簡報 - 走針法的製作影片 - 實習縫製：走針法	針步習作	(B2) 培養學生正面價值觀
30/9-8/10 23/3-10/4	2	認識回針步的製作方法釘鈕法	基本針步(二)：回針法及釘鈕法	針步習作	

備註：1 非語文科目(中史科除外)進行英語延伸學習活動的課時百分比：中一：5-15%，中二：8-20%，中三：10-25%

2 關注事項一：目標一：深化學生自學能力，提升學習自信 (A1)

目標二：優化學與教，提升學生創意和解難能力 (A2)

關注事項二：目標一：建立健康的生活方式 (B1)

目標二：培養學生正面價值觀，加強學生團結精神和孝親觀，提升自尊感 (B2)

日期：27/8/2025

製表教師姓名：羅恩潔

簽署：_____

科主任簽署：_____

2025—2026 年度教學課程預計表

P.2

科目：家政

級別：中一級

每週教節：2

全年總節數/時數：58 節/ 小時

日期	節數	教學目標	教學內容/活動 請參考《國安教育課程框架 2025》 填寫相關的國家安全重點領域 及 相關學習元素的「代碼」	評估方法 (測驗/功課/報告/其他)	與關注事項目標相關的學習活動 (備註 2)
		重溫走針步的製作方法	- 簡報 - 回針法的製作影片 - 實習縫製：回針法及釘鈕法		
13/10-17/10 14/4-17/4	2	- 認識不同的裁剪工具 - 認識剪裁不同布料的技巧 - 設計抽繩鑰匙包	DIY 抽繩鑰匙包(一) - 簡報 - 裁剪抽繩鑰匙布材 - 實習製作：DIY 抽繩鑰匙包	DIY 抽繩鑰匙包	(A2) 提升學生創意及解難能力
23/10-30/10 20/4-24/4	2	掌握走針法及回針法的製作方法	DIY 抽繩鑰匙包(二) 實習製作：DIY 抽繩鑰匙包	DIY 抽繩鑰匙包	(A2) 提升學生創意及解難能力
3/11-7/11 27/4-30/4	2	- 認識布材及繩材的拼合方法 - 掌握走針法及回針法的製作方法及技巧	DIY 抽繩鑰匙包(三) 實習製作：DIY 抽繩鑰匙包	DIY 抽繩鑰匙包	(A2) 提升學生創意及解難能力
10/11-28/11 4/5-8/5	2	- 認識家政室用具及安全守則 - 讓學生遵守烹飪課規則及	烹飪實習預備課 - 提問 - 模擬實習課活動	提問	(B2) 培養學生正面價值觀

備註：1 非語文科目(中史科除外)進行英語延伸學習活動的課時百分比：中一：5-15%，中二：8-20%，中三：10-25%

2 關注事項一：目標一：深化學生自學能力，提升學習自信 (A1)

目標二：優化學與教，提升學生創意和解難能力 (A2)

關注事項二：目標一：建立健康的生活方式 (B1)

目標二：培養學生正面價值觀，加強學生團結精神和孝親觀，提升自尊感 (B2)

日期：27/8/2025

製表教師姓名：羅恩潔

簽署：_____

科主任簽署：_____

2025—2026 年度教學課程預計表

P.3

科目：家政

級別：中一級

每週教節：2

全年總節數/時數：58 節/ 小時

日期	節數	教學目標	教學內容/活動 請參考《國安教育課程框架 2025》 填寫相關的國家安全重點領域 及 相關學習元素的「代碼」	評估方法 (測驗/功課/報告/其他)	與關注事項目標相關的學習活動 (備註 2)
		要求 認識烹飪課的工作流程	3.6 透過教授學生安全及應用合適的工具及儀器,提升他們在進行科技活動時的安全知識和技巧,從小培養以合適合規方式進行科技相關工作,以謹慎和負責任的態度處理及解決問題,達至科技安全		
1/12-5/12 11/5-15/5	2	- 認識及掌握烹飪課後的清潔程序 - 認識各種用具的正確擺放位置	烹飪課：課後清潔 - 提問 - 實習：清潔程序	提問	(B2) 培養學生正面價值觀
9/12-12/12 18/5-22/5	2	- 分辨蛋的種類 - 說出蛋的營養價值 - 建議正確的選購和貯藏方法 - 認識文火煮的烹調方法	蛋類 - 提問 - 實習製作：豉油蛋	工作紙 菜式製作過程及製成品	(B1) 建立健康生活方式
15/12-18/12 26/5-1/6	2	- 分辨雞肉的不同位置 - 說出肉類的營養價值	肉類：雞肉 提問	工作紙 菜式製作過程及製成品	(B1) 建立健康生活方式

備註：1 非語文科目(中史科除外)進行英語延伸學習活動的課時百分比：中一：5-15%，中二：8-20%，中三：10-25%

2 關注事項一：目標一：深化學生自學能力，提升學習自信 (A1)

目標二：優化學與教，提升學生創意和解難能力 (A2)

關注事項二：目標一：建立健康的生活方式 (B1)

目標二：培養學生正面價值觀，加強學生團結精神和孝親觀，提升自尊感 (B2)

日期：27/8/2025

製表教師姓名：羅恩潔

簽署：_____

科主任簽署：_____

2025—2026 年度教學課程預計表

P.4

科目：家政

級別：中一級

每週教節：2

全年總節數/時數：58 節/ 小時

日期	節數	教學目標	教學內容/活動 請參考《國安教育課程框架 2025》 填寫相關的國家安全重點領域 及 相關學習元素的「代碼」	評估方法 (測驗/功課/報告/其他)	與關注事項目標相關的學習活動 (備註 2)
		- 建議正確的選購和貯藏方法 - 認識澱粉的特性 - 認識煲的烹調方法	實習製作：雞茸粟米羹		
5/1-8/1 2/6-8/6	2	- 分辨米的種類 - 說出米的營養價值 - 認識炒的烹調方法 - 認識中國八大菜系：蘇菜 - 從中國八大菜系認識中國飲食文化，推廣國家安全教育	穀類：稻米 - 提問 - 實習製作：揚州炒飯 4.3 認識和認同維護文化安全是維繫國家、民族團結和國家穩定的重要基礎 - 識別中國飲食文化的特點、並探討影響其發展的因素 - 相關的國家安全重點領域：文化安全	工作紙 菜式製作過程及製成品	(B1) 建立健康生活方式
12/1-16/1 9/6-15/6	2	- 分辨魚的種類 - 說出魚類的營養價值 - 建議正確的選購和貯藏方法	水產類：魚類 - 提問 - 實習製作：翡翠魚茸燒賣	工作紙 菜式製作過程及製成品	(B1) 建立健康生活方式

備註：1 非語文科目(中史科除外)進行英語延伸學習活動的課時百分比：中一：5-15%，中二：8-20%，中三：10-25%

2 關注事項一：目標一：深化學生自學能力，提升學習自信 (A1)

目標二：優化學與教，提升學生創意和解難能力 (A2)

關注事項二：目標一：建立健康的生活方式 (B1)

目標二：培養學生正面價值觀，加強學生團結精神和孝親觀，提升自尊感 (B2)

日期：27/8/2025

製表教師姓名：羅恩潔

簽署：_____

科主任簽署：_____

2025—2026 年度教學課程預計表

P.5

科目：家政

級別：中一級

每週教節：2

全年總節數/時數：58 節/ 小時

日期	節數	教學目標	教學內容/活動 請參考《國安教育課程框架 2025》 填寫相關的國家安全重點領域 及 相關學習元素的「代碼」	評估方法 (測驗/功課/報告/其他)	與關注事項目標相關的學習活動 (備註 2)
19/1-23/1	2	- 認識蒸的烹調方法 - 了解元宵節的歷史、由來及其在中國文化中的地位 - 學習元宵節的傳統習俗，如猜燈謎、吃湯圓、賞花燈等 - 通過製作湯圓，培養學生的動手能力和創意 - 培養學生對家庭團圓和和諧社會的重視，理解節日的情感價值	中國傳節日：元宵節 - 提問 - 實習製作：湯圓	工作紙 菜式製作過程及製成品	(B2) 培養學生正面價值觀

備註：1 非語文科目(中史科除外)進行英語延伸學習活動的課時百分比：中一：5-15%，中二：8-20%，中三：10-25%

2 關注事項一：目標一：深化學生自學能力，提升學習自信 (A1)

目標二：優化學與教，提升學生創意和解難能力 (A2)

關注事項二：目標一：建立健康的生活方式 (B1)

目標二：培養學生正面價值觀，加強學生團結精神和孝親觀，提升自尊感 (B2)

日期：27/8/2025

製表教師姓名：羅恩潔

簽署：_____

科主任簽署：_____