

臺北市 114 學年度公私立國民中學家政活動學藝競賽實施計畫

1. 依據：十二年國民中小學綜合活動學習領域課程綱要。

2. 目的：

1. 增進學生學習興趣，提昇家政活動學習成果。
2. 啟發學生創造力潛能，發揮精益求精之精神。
3. 倡導校際觀摩與競賽，交流教學心得以及提昇家政活動教學效果。
4. 促進家政活動教學正常化，達成國中家政活動課程之目標。

3. 辦理單位：

1. 主辦單位：臺北市政府教育局
2. 承辦單位：臺北市立龍門國民中學
3. 協辦單位：
 1. 東南科技大學餐旅管理系、亞東科技大學材料織品服裝系
 2. 臺北市綜合活動領域分團
 3. 臺北市私立滬江高級中學

四、競賽及報到時間：114 年 12 月 5 日（星期五）8 時 30 分至 15 時 00 分。

五、競賽地點：臺北市私立滬江高級中學（臺北市文山區羅斯福路 6 段 336 號）

交通：1. 捷運（松山新店線景美站）、公車（252、642、644、647、648、650）

2. 滬江高中車位有限，不便提供停車，敬請搭乘大眾交通工具。

六、參加學生及競賽方式：

1. 參加學生：1. 臺北市公私立國民中學（含完全中學）九年級學生選派男、女各 1 位

代表參加（女子中學可選派 2 位女學生代表）。

2. 學校如僅能推派 1 人，則僅能參加個人賽部份。

2. 競賽方式：烹飪製作及手工縫紉，每位選手皆參與兩項競賽。

七、報名日期及方式：

1. 報名日期：114 年 11 月 19 日(星期三) 17 時前。

2. 報名方式：請於報名時限內完成以下操作，逾時恕不予受理。

(1) 填寫報名表一份(附件 1)，核章後掃描儲存成檔名：00 國中報名表.pdf。

(2) 提供兩位學生照片以便製作選手證，存成檔名：00 國中 XXX 照片.jpg。

(3) 填寫線上報名表單(網址：<https://reurl.cc/DO8MIQ>)。



3. 活動專區：臺北市立龍門國中家政競賽專區。

(1) 網址：<https://reurl.cc/NxE8oQ>，或掃描右方 QRcode。



(2) 倘有疑問請洽設備組吉德芬組長，電話：2733-0299 轉 1251。

4. 領隊會議：114 年 11 月 27(四)09:00-10:30 召開線上領隊會議，線上會議室連結網址將擇期

於「114 學年度家政競賽指導教師及承辦人群組」公告，務必請從報名表單中加入本群組。

八、競賽內容：以十二年國教課程綱要中的「家政」為範圍。本次競賽內容，經籌備會且詢問命題與

評審後決議，將採賽前先行公告，有關競賽內容詳見附件及本校「家政競賽專區」。

九、評選：

1. 由臺北市政府教育局延聘教授命題與評審。

2. 計分方式：烹飪製作及手工縫紉（均含創意、設計）各佔 50%，若同分又影響錄取名次時，

以烹飪製作成績為優先比序。

3. 計分內容：

A. 烹飪製作(50%)評分標準及說明：

(1)衛生 (2)美觀 (3)刀工 (4)食材搭配 (5)創意

B. 手工縫紉作品(50%)評分標準及說明：

(1)工藝技術 (2)設計構成 (3)美感表現 (4)創意特色 (5)整體完成

十、獎勵：

1. 學校團體賽：錄取團體總分最優前 5 校，頒發獎狀三幀(學校及學生)，學生敘嘉獎一次兩人。

2. 學生個人賽：

(1)參加競賽學生：依個人總分取第一名(1人)、第二名(2人)、第三名(3人)、

第四名(4人)、第五名(5人)、第六名(6人)頒發獎狀及獎品。

(2)前述獎勵名額由評審委員視成績酌予增減。

3. 指導老師部分：參加競賽學生獲前三名者，嘉獎二次；獲第四到六名者，嘉獎一次，並由學校依權責辦理。

4. 承辦單位部分：辦理本項活動之學校主管及有關人員從優獎勵。

十一、頒獎：訂於 114 年 12 月 5 日(星期五)競賽結束，成績評定後即刻舉行頒獎。

十二、經費來源：由臺北市政府教育局編列 114 年度國中家政競賽活動經費項目下支應。

十三、其他：

1. 競賽相關活動內容詳如競賽時程表(附件 2)。

2. 競賽相關規定詳如競賽規則(附件 3)。

3. 競賽內容(烹飪製作(A)及手工縫紉(B))詳如競賽題目(附件 6)。

4. 參加學校請指派家政(或綜合活動—家政專長)指導老師 1 人擔任領隊。

5. 參加學生請穿著各校校服入場。

6. 比賽當天如只有一名學生能夠出席，則僅能參加個人賽部份。

十四、本計畫陳 教育局核定後實施，若有未盡事宜，得另行補充規定之。

附件(一)

臺北市114學年度公私立國民中學「家政活動」學藝競賽報名表(草案)

聯絡箱		校名			
承辦人姓名			承辦人職稱		
公務電話			公務信箱		
領隊教師姓名					
參賽學生					
學生1姓名		班級		性別	
學生2姓名		班級		性別	
葷食			本競賽中午備有午餐， 請填寫數量(包含領隊教師及學生)		
素食					
請於114年11月19日(星期三) 17時前完成以下三項報名程序： - 填寫競賽報名表，核章後掃描儲存成檔名：OO國中報名表.pdf。 - 兩位學生半身照片以便製作競賽證，存成檔名：OO國中XXX照片.jpg。 - 填寫線上報名表單(網址：https://reurl.cc/DO8MIQ)。 完成上列報名程序後： - 請至電子郵件信箱確認報名資料有無錯誤。 - 如有錯誤請於報名期限截止前點選信中連結修改報名資料，或是直接重新報名。 聯絡人：龍門國中設備組吉德芬組長，電話：2733-0299轉 1251 蔡靜芳幹事，電話：2733-0299轉 1254 地 址：臺北市大安區建國南路2段269號 填表人： 教務主任： 校長：					

臺北市114學年度公私立國民中學家政活動學藝競賽時程表 附件(二)

◎ 競賽地點：臺北市私立滬江高中

◎ 日期：114年12月5日(星期五)

◎ 參賽學生競賽活動：

時間	師生共同活動		
8：30 9：00	報到--領取競賽證、競賽手冊、進入競賽試場 【中正堂一樓穿堂】		
9：00 9：20	開幕式 【中正堂二樓】		
時間	學生活動內容	時間	教師活動內容
9：30 10：45	第一場競賽 (含5分鐘解說試場規則 及結束前場地整理) 【競賽試場】	9：30 12：00	領隊教師研習 烘焙教室 A. 聖誕花園甜點
11：05 12：20	第二場競賽 (含5分鐘解說試場規則 及結束前場地整理) 【競賽試場】		領隊教師研習 西餐教室 B. 羅勒起士雞肉卷襯時蔬
12：20 13：05	午餐、休息 【中正堂二樓】	12：00 13：05	午餐、休息 【天文堂二樓202教室】
13：05 14：00	作品展示、影片欣賞、 社團表演 【中正堂二樓】		
14：00 14：30	長官致詞 評審講評 【中正堂二樓】		
14：30 15：00	閉幕、頒獎 【中正堂二樓】		

烹飪製作(A)競賽規則

- 一、報到時間為 8：30 至 9：00，報到時由各校領隊領取、學生競賽證、烹飪作品編號紙每人 1 張（黏貼於成品上）。(PS：紙本手冊已更改為電子手冊)
- 二、參賽學生必須佩掛『競賽證』參加競賽活動，並在各校休息區等候，9：20 由工作人員引導進入試場。
- 三、競賽 9：30 開始，遲到十分鐘（含）以上者，取消參賽資格。
- 四、競賽試場除參加競賽學生、評審人員及考場服務人員(需佩戴主辦單位製作之證件)外，其他人員一律不准進場。
- 五、參賽學生進場後，未經許可，不得擅自離開競賽場地，違者視為自動放棄參賽資格。
- 六、競賽會場以鐘聲為主，現場配置吊掛時鐘提供參考，請勿自行攜帶各式手錶(含智慧型)。
- 七、**競賽學生應自備工具**：個人餐具（筷子、湯匙）、圍裙、頭巾、衛生手套、菜刀、水果刀、廚房紙巾。

備註：1.攜帶的相關工具請勿遺留現場(如菜刀等刀具)，以免造成危險。

2.競賽工具每位學生需各自準備，同校無法共用。

3.競賽時未穿戴圍裙、頭巾、衛生手套等與衛生相關之工具，將扣

個人競賽衛生項目評比成績。

- 八、參賽選手必須依據主辦單位提供之材料應試，不可攜帶半成品。
- 九、競賽期間若有下列行為者，均宣告取消其競賽資格：
 - (一) 任意與其他組學生隨意更換工作檯者。
 - (二) 任意取用其他組工具或幫助其他組作業者。
 - (三) 在競賽場內大聲喧嘩、隨意走動或窺探其他組應試者。
 - (四) 交頭接耳者、冒名頂替者、未帶工具者、使用手機及穿戴式裝置者。
- 十、競賽時間已包含整理場地時間，競賽時間終止，必須立即停止作業，並繳交作業成品(須先貼上編號)經監場人員查驗後，始准離開現場。
- 十一、若有破壞競賽試場設備等情事，應照價賠償。
- 十二、相關競賽試場規則倘有未盡事宜，由監場人員補充說明。

手工縫紉(B)競賽規則

- 一、 報到時間為 8：30 至 9：00，報到時由各校領隊領取、學生競賽證、烹飪作品編號紙每人 1 張（黏貼於成品上）。(PS：紙本手冊已更改為電子手冊)
- 二、 參賽學生必須佩掛『競賽證』參加競賽活動，並在各校休息區等候，9：20 由工作人員引導進入試場。
- 三、 競賽 9：30 開始，遲到十分鐘（含）以上者，取消參賽資格。
- 四、 競賽試場除參加競賽學生、評審人員及考場服務人員(需佩戴主辦單位製作之證件)外，其他人員一律不准進場。
- 五、 參賽學生進場後，未經許可，不得擅自離開競賽場地，違者視為自動放棄參賽資格。
- 六、 競賽會場以鐘聲為主，現場配置吊掛時鐘提供參考，請勿自行攜帶各式手錶(含智慧型)。
- 七、 **競賽學生應自備工具**：尺、筆（鉛筆、原子筆）、手縫針、珠針、粉片(消失筆)、布剪刀、紙剪刀、錐子、雙面膠、橡皮擦、美工刀、穿線器、拆線器。
備註： 1.攜帶的相關工具請勿遺留現場(如縫針、珠針等)，以免造成危險。
2.競賽工具每位學生需各自準備，同校無法共用。
3.縫紉作品編號紙每人 1 張，於比賽現場時，由工作人員發放。
- 八、 參賽選手必須依據主辦單位提供之材料應試，不可攜帶半成品。
- 九、 競賽期間若有下列行為者，均宣告取消其競賽資格：
(一) 任意與其他組學生隨意更換工作檯者。
(二) 任意取用其他組工具或幫助其他組作業者。
(三) 在競賽場內大聲喧嘩、隨意走動或窺探其他組應試者。
(四) 交頭接耳者、冒名頂替者、未帶工具者、使用手機及穿戴式裝置者。
- 十、 競賽時間已包含整理場地時間，競賽時間終止，必須立即停止作業，並繳交作業成品(須先貼上編號)經監場人員查驗後，始准離開現場。
- 十一、 若有破壞競賽試場設備等情事，應照價賠償。
- 十二、 相關競賽試場規則倘有未盡事宜，由監場人員補充說明。

臺北市 114 學年度公私立國民中學家政活動學藝競賽暨領隊教師增能研習實施計畫

一、依據：臺北市政府教育局 114 年 10 月 29 日北市教中字第 1143109446 號函辦理。

二、目的：

1. 倡導校際觀摩與競賽，交流教學心得以及提昇家政活動教學效果。
2. 鼓勵教師研習進修，提升教師教學專業。
3. 透過研習激勵課程與教學內容之充實，以達成國中家政活動課程之目標。

三、研習日期：114 年 12 月 5 日(星期五)

四、參加對象：臺北市 114 學年度公私立國民中學家政活動學藝競賽領隊教師。

五、研習地點：臺北市私立滬江高中-A.烘焙教室、B.西餐教室

六、研習內容及時程：

時 間	內 容		地點	主持人/主講人
08：30～09：00	報到		中正堂一樓 穿堂	龍門國中
09：00～09：20	開幕式		中正堂二樓	教育局長官 洪校長國峰 許校長秀玲
09：30～12：00	領隊教師 增能研習	A.烘培： 聖誕花園甜點	烘焙教室	臺北市綜合活動 領域分團 滬江高中
		B.西餐： 羅勒起士雞肉卷 襯時蔬	西餐教室	
12：00～13：05	午餐、休息		天文堂二樓 202 室	龍門國中 滬江高中
13：05～14：00	競賽學生作品展示 影片欣賞、社團表演		中正堂二樓	龍門國中 滬江高中
14：00～14：30	長官致詞 評審講評		中正堂二樓	教育局長官 試務委員 洪校長國峰 全體參賽師生
14：30～15：00	閉幕、頒獎		中正堂二樓	教育局長官 試務委員 洪校長國峰 全體參賽師生

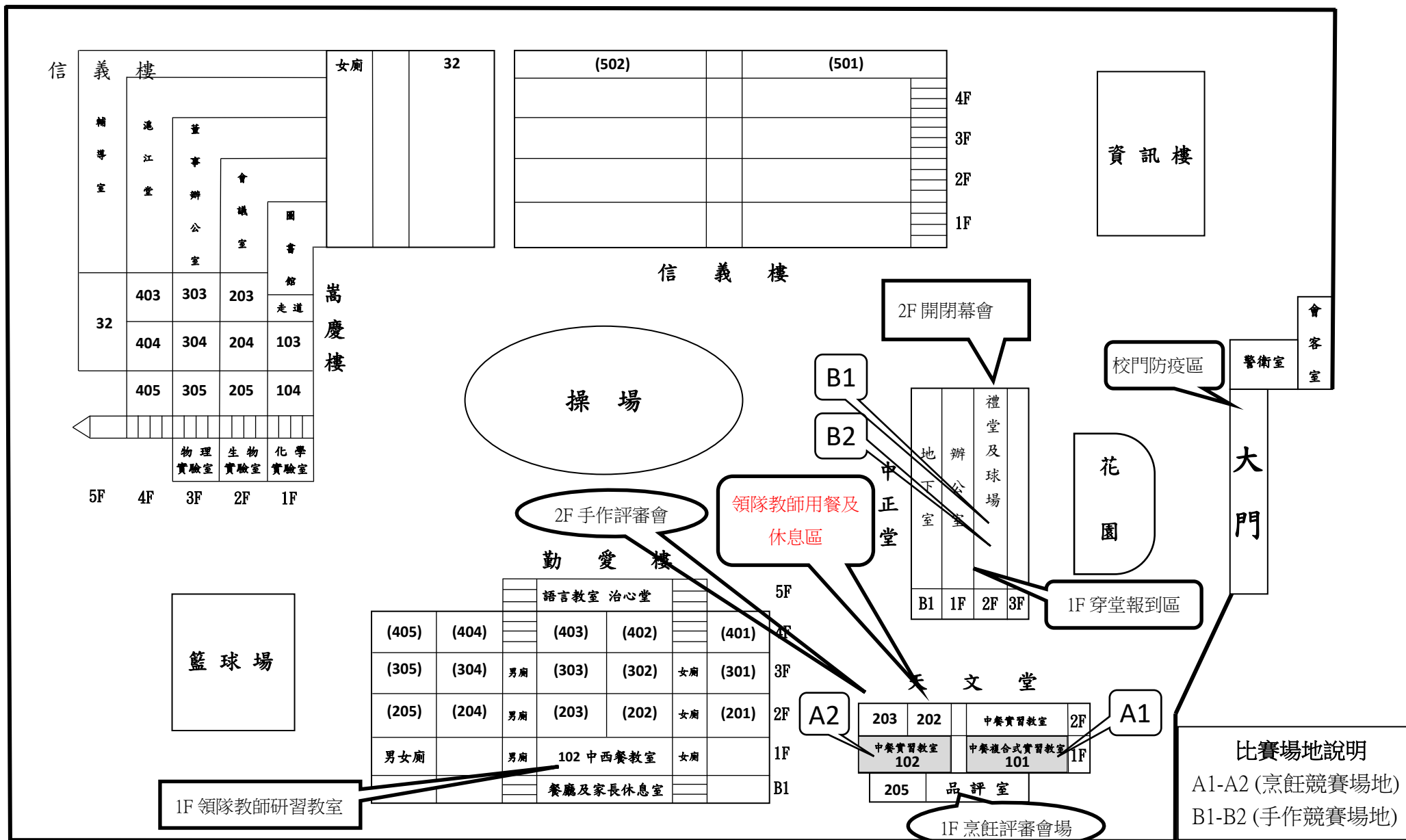
七、凡全程參與教師，將核給 6 小時之研習證明，報名日期即日起至 11 月 19 日(三)止，請至教師研習中心教師電子研習護照 <http://insc.tp.edu.tw> 網站報名。

八、經費：由臺北市 114 學年度公私立國民中學家政活動學藝競賽專款支應。

九、本計畫陳 教育局核可後實施，修正時亦同。

滬江高中教室平面圖

附件(五)



臺北市 114 學年度公私立國民中學 家政活動學藝競賽 烹飪製作(A)命題公告

為落實十二年國民基本教育課程綱要總綱之核心素養理念，強化學生生活實作能力與創意思考，特辦理 114 年度國中家政競賽餐飲類項目，旨在培養學生之飲食設計與烹調實作能力，並結合文化素養與永續概念。餐飲類本年度命題內容如下：

主題：一餐蔬食設計

參賽學生須設計並製作一份以植物蔬菜（從主食材清單中挑選，並使用最少五種）為主之主食料理（無肉類海鮮，五辛蛋奶可）。並強調健康、均衡及永續飲食理念。鼓勵使用在地食材，避免過度加工品，並於料理完成後繳交配方表，說明設計理念與健康意涵。

競賽規定

1. **實作時間：**75 分鐘（含備料、烹調、擺盤與收拾）。
2. **作品數量：**不限菜系之主菜 1 盤，並且一律使用現場提供之 25cm 平盤出菜（1 人份/成品食材重量不含醬汁，須在 200g-250g 之間）+ 指定格式配方表份 1 份展示用，白色 A4 紙單面黑白列印，於報到時一併繳交（檔案請至競賽網站下載）。
3. **場地器材：**現場提供器具、爐、鍋具、餐盤、操作台（依簡章公告為準）。
4. **禁止事項：**不得攜帶成品或半成品、食材、調味料進場；嚴禁他人代工、替代烹調，違者將取消參賽資格。
5. **個人食材會事先分好**放置在組別上。公用食材與調味料統一放置於公用材料區，請選手酌量取用勿浪費。選手成品基於衛生安全考量不得帶回，將於評審評分完畢後，統一由工作人員處理。如有未用畢之個人主食材，則請選手撤場時自行帶回處理。
6. 所有食材原則上均以社區型市場或超市日常方便購得之品項進行叫貨，但有可能依照廠商進貨時間不同，規格會有所差異。建議各指導老師或選手可自行前往上述地點進行採買練習，恕無提供相關食材樣本與規格。
7. **主食材清單（個人材料）：**南瓜 100g，馬鈴薯 1 顆，紅蘿蔔 100g，茄子 100g，小黃瓜 100g，西芹 100g，香菇 3 朵，杏鮑菇 1 根，鴻禧菇 1/4 包，金針菇 1 包，綠花椰菜 100g，青江菜 30g，四季豆 20g，去皮玉米筍 2 根，黑木耳 30g。

- 8. 公用食材清單（每場次）：**洋蔥 10 顆，青蔥 500g，嫩薑 1k，帶皮蒜仁 1k，紅辣椒 10 根，綠辣椒 10 根，綠檸檬 10 顆，雞蛋 20 顆，牛奶 2 L，鮮奶油 1 罐，起司粉 1 罐，麵包粉 200g，越南春捲皮 20 張，燒海苔 20 張。
- 9. 公用調味料清單（每場次）：**精鹽 1 包，二砂糖 1 包，冰糖 200g，白胡椒粉 100g，醬油 1L，香油 1L，番茄醬 1 罐，咖哩粉 100g，五香粉 100g，切碎蕃茄罐頭 1 罐，義式綜合香料 100g，太白粉 1k，中筋麵粉 1k，沙拉油 10L，無鹽奶油 1 塊。
- 10. 公用器具清單（每場次）：**錫箔紙 1 捲，烘焙紙 1 捲，棉繩 1 捆。
- 11. 現場每組器具清單（每組至多會有兩位選手共用）：**

名稱	數量	名稱	數量	名稱	數量
白色砧板	1	鍋鏟	2	湯鍋含蓋	1 組
紅色砧板	1	炒勺	1	蒸鍋 含 1 底 1 層 1 蓋	1 組
炒鍋	2	ST 油漏	1	30cm 大湯碗	1
炒鍋鍋蓋	1	ST 夾	1	36cm 腰子盤	1
大鋼盆	2	削皮刀	1	25cm 深盤	1
小鋼盆	1	剪刀	1	25cm 平盤	5
25cm 疏離	1	刮鱗器	1	水羹盤	1
大馬口碗	3	長筷子	1		
小馬口碗	3	打蛋器	1		
配菜盤	6	ST 量杯	1		
ST 深長方盤	1	ST 量匙四支	1 組		

評分標準（共 50 分）

評分項目	比例	說明
衛生	10 分	操作過程乾淨有序、食材保存與處理符合良好衛生規範
美觀	10 分	視覺整潔、色彩搭配
刀工	10 分	基礎技巧展現
食材搭配	10 分	符合題意、風味口感層次
創意	10 分	創意融合文化或蔬食理念

備註：

相關問題或建議，請各校指導老師先自行彙整。將一併於領隊會議中或賽前說明時公開進行回覆。恕不接受任何方式之私下詢問，以確保比賽之公平性。

臺北市 114 學年度公私立國民中學家政活動學藝競賽

手工縫紉(B)競賽試題

一、設計主題

以動物造型為靈感的隨身造型吊飾設計。

運用造型轉化與手工縫製技巧，設計並製作一款具個人風格與實用性的吊飾作品，可作為包包、手機或鑰匙圈等隨身配件。

二、作品規格條件

1. 尺寸限制：

- 高度：8～12 公分
- 寬度：不超過 10 公分

2. 材料使用規範：

- 提供布料共 5 種，副料共 10 種。
- 作品須使用至少 2 種以上布料，並搭配 4 種以上副料完成。

3. 設計重點：

- 造型應具明確動物主題特徵。
- 配色與比例協調，具立體感與美感。
- 吊飾結構穩固，具實際吊掛功能。