

初中階段六個知識範圍內的學習元素單元 (核心及延伸)

知識範圍	單元*		學習重點
資訊和通訊科技	K1	電腦系統	明白並能在日常生活上應用資訊和通訊科技及作為學習的重要工具
	K2	程序編寫	
	K16	資訊處理及演示	
	E1	電腦網絡	
物料和結構	K3	物料及資源	明白物料及資源在設計過程中的重要
	K4	結構及機械結構	
	E2	物料處理	
營運和製造	K5	工具及儀器	明白如何管理所需資源和過程以實現設計方案
	K6	製造過程	
	E3	項目管理	
策略和管理	K7	營商環境、運作和組織	明白商業及管理概念
	E4	資源管理	
	E5	市場營銷	
系統和控制	K8	系統概念	明白不同系統的概念、應用及影響
	K9	系統應用	
	E6	系統整合	
	E7	控制與自動化	
科技與生活	K10	食物與營養	明白科技如何影響我們的生活及創造優質的人生及家居
	K11	食品烹調及加工	
	K12	布料及衣物製作	
	K13	時裝及服裝審美能力	
	K14	家庭生活	
	K15	家居管理及科技	
	E8	布料及衣物製作	
	E9	時裝及服裝審美能力	
	E10	家居管理及科技	

* K 標示核心學習元素單元，E 標示延伸學習元素單元。

(K10) 食物與營養

	中一	中二	中三
膳食目標及飲食習慣	<ul style="list-style-type: none">•健康對個人的生理，心理及社會福祉的重要性•青少年的膳食目標及食物金字塔•均衡飲食的重要性•在日常生活中，良好飲食習慣及均衡飲食的基本概念和應用	<ul style="list-style-type: none">•膳食目標及飲食習慣•不同年齡組別（例如：兒童、成年人、老年人）的膳食目標及食物金字塔•攝取均衡的營養素、營養失調的成因，例如：營養不良）及膳食與健康的關係•預先包裝食品的营养標籤	<ul style="list-style-type: none">•膳食目標及飲食習慣•不同年齡組別（例如：兒童、青少年、成年人、老年人）的建議每日攝取量、飲食指引及膳食目標，不同人士的個別需要及膳食要求•飲食失調的成因及對食物選擇的影響，例如：健康關注，文化、社會、經濟及科技的影響，健康訊息的事實及傳聞•食物標籤的規例及指引，例如：「食物及藥物（成分組合及標籤）規例」、「基因改造食物自願標籤指引」、「有關食物致敏物、食物添加劑及日期格式的標籤指引」
食物分類	<ul style="list-style-type: none">•有助成長的食物、供給身體熱能的食物、保護身體的食物、水和膳食纖維的功能及來源•常用食物的類別、營養價值、選擇及貯藏方法，例如：奶類，蛋類，肉類，魚類，大豆製品，蔬菜，水果，穀類•預先包裝食品的食物標籤規定	<ul style="list-style-type: none">•主要營養素的分類、功能及來源，包括蛋白質（動物及植物蛋白質）、碳水化合物（糖、澱粉及纖維素）及脂肪（動物和植物脂肪、油）•常用食物的類別、營養價值、選擇及貯藏方法，例如：蛋類、乳類製品、肉類，家禽、魚類，大豆製品，蔬菜（包括乾豆類及堅果類）、水果、穀類、穀類製品、固體及液體脂肪、簡便食物	<ul style="list-style-type: none">•微量營養素的來源、功能及缺乏的後果，包括維生素（維生素A、B雜、C及D）及礦物質（鐵、鈣、碘、鈉）•本地及全球的食物供應、安全議題、保存不同食物的營養價值•使用健康食品來改善健康的基本概念
膳食計劃	<ul style="list-style-type: none">•中式及西式早餐和一款菜式的午餐或晚餐的膳食計劃及膳食模式•膳食菜式的類別，例如：飲品、湯、主菜、小食、甜品、配菜•上菜方法及使用簡單的點綴和裝飾的上菜技巧•餐桌擺設及合宜的飲食禮儀	<ul style="list-style-type: none">•中式及西式膳食計劃的原則，兩款菜式膳食的模式•不同需要的成年人（例如：文職及體力勞動工人、素食者）及不同場合（例如：包裝膳食）的膳食計劃•上菜技巧，包括配菜的使用•簡便食物及剩餘食物的使用	<ul style="list-style-type: none">•計算食物成本及預算的原則，三款菜式膳食的模式•不同年齡組別（例如：兒童、青少年、老年人）、有特別需要的人士（例如：體重管理）及慶典（例如：派對、節日）的膳食計劃•不同場合的上菜技巧•為配合不同需要設計有創意的食譜

(K11) 食品烹調及加工

	中一	中二	中三
衛生及安全	<ul style="list-style-type: none">•食品製作和加工時衛生和安全習慣的重要性•衛生和安全習慣的基本原則和調適，例如：個人衛生、正確使用工具和器具	<ul style="list-style-type: none">•高風險食物的種類、潛在危險及控制方法•食物中毒的成因及預防•安全與衛生習慣的原則及調適，例如：廚房安全，良好工作安排及正確使用工具和器具	<ul style="list-style-type: none">•引致食物腐壞的成因及預防措施的基本原則•不同類別的食物污染及經食物傳播的相關疾病（例如：腹瀉、傷寒、嘔吐、食用含雪卡毒魚類而中毒）的成因及預防方法•安全及衛生習慣的原則及調適，例如：適當使用省時省力的用具及器具
食品烹調及加工的原理	<ul style="list-style-type: none">•食物保藏法的基本原則及目的，包括食物腐壞的成因、影響和預防方法及食物保藏方法，例如：巴斯德消毒法，冷藏法•熱力傳遞的基本原則，包括傳導及對流•基本烹調方法及類別，包括煲、蒸、炆、烘、炒及微波煮食•省時省力的廚房工具的使用、保養及清潔，包括器具、廚房的小型器具、煮食鍋、煮食爐灶及微波爐•保護性衣物的設計及重要性，圍裙保養及清潔以配合廚房安全和食品衛生	<ul style="list-style-type: none">•食物保藏法的原理及目的，包括食物腐壞的成因、影響和預防方法及食物保藏方法，例如：凍藏及罐藏•熱力傳遞的不同方法，包括：輻射及微波•廚房工具及電器（例如：氣體及電力煮食爐、雪櫃），並省時省力工具（例如：打蛋器、磨碎機、微波爐、電飯煲）的選擇、使用及保養	<ul style="list-style-type: none">•食物保藏的原理及目的，包括食物腐壞的成因、影響和預防方法及食物保藏方法，例如：脫水、幅照•烹調過程中熱力傳遞的原理•廚房用具和器具（例如：電磁爐）及省時省力用具（例如：攪拌機、碎肉機）的選擇、使用及保養
食品烹調及加工的技巧	<ul style="list-style-type: none">•食譜中使用的基本專門用語、度量材料的方法•工作程序時間表，包括準備，烹調及上菜•基本準備及烹調食物的技巧，包括去皮、切片、切絲、切粒、切碎及粉團的製作•使用濕煮法及乾煮法烹調食物時的安全方法•食物測試的正確方法•準備食物時的工作習慣及組織工作的方法	<ul style="list-style-type: none">•計劃及安排時間和資源準備兩款菜式的膳食•準備及烹調食物的技巧，包括混合法、麵糊製法、包裹、糕餅製作（油搓粉法、搗油法）、粉糰製法、蘸料及發麵劑的使用（機械及化學來源）•不同食物及菜式的烹調方式，包括濕煮法（例如：紅燒、炆）及乾煮法（例如：炸、焗、燒）•運用感官測試為食物試味及作出評價•準備食物時的工作習慣及組織工作的方法	<ul style="list-style-type: none">•計劃及安排時間和資源準備三款菜式、特別場合及慶典的膳食•準備及烹調食物的技巧，包括造形、釀法、蛋糕的製作（打蛋法及熔油法），粉糰的製作、麵粉糊的製作、發麵劑的使用（生物來源）及批皮的製作（普通批皮、中式批皮）•為不同食物及菜肴選擇及組合適當烹調方法•感官測試及評價的工具•準備食物時的工作習慣及組織工作的方法

(K12) 布料及衣物製作

	中一	中二	中三
因應設計及製作選擇布料	<ul style="list-style-type: none">•基本設計過程•纖維的分類及特性，例如：天然，人造及合成纖維•布料的類別、使用及保養，包括棉及麻•使用簡單的器材和實驗辨識纖維及布料，例如：放大鏡、燃燒測試、韌度測試	<ul style="list-style-type: none">•動物性纖維（羊毛及絲質纖維）的認識，包括分類及特性•基本布料構造，包括梭織法及針織法•不同類別布料的選擇及保養，例如：絲質、羊毛、梭織及針織布料•纖維及布料實驗，例如：韌度測試	<ul style="list-style-type: none">•人造纖維（黏膠人造絲、聚丙烯纖維、聚酯纖維、尼龍），包括特性及種類•布料構造及加工，包括不織布（粘合及氈合）及加工潤飾，例如：防火、不易皺、防污、易於處理•不同類別布料的選擇及保養，例如：人造、梭織及不織布料•纖維及布料實驗，例如：耐磨度、隔熱、吸濕性
紙樣及衣服製作	<ul style="list-style-type: none">•繪畫製成品及服裝紙樣的重要性及基本原則•繪畫紙樣，包括基本量身法、繪畫基本紙樣（例如：半截裙或短褲）、款式設計或修改（例如：半截裙或短褲）及紙樣標記•基本縫紉技巧，包括使用縫衣機（例如：穿線、直線車縫法）、基本針法（例如：直線暫縫針法、走針法、回針法、挑針法或筒針法）及簡單刺繡針法（例如：鎖鏈針法、毛氈針法）•以基本服裝縫製技巧切合特定目的，包括縫合骨及帶口處理（例如：中分骨）、打摺法（例如：暗褶、密褶）、散口邊沿處理法（例如：衣腳）、繫結法（例如：鈕扣、螞蟻扣或裙頭扣）、開口法（例如：半隱藏式拉鏈）、衣袋（例如：明袋）、緣飾及裝飾（例如：厘士花邊、貼布繡法）•縫製服裝時的工作習慣及有系統的工作方法	<ul style="list-style-type: none">•繪畫紙樣，包括基本量身法、繪畫基本紙樣（例如：上身紙樣）、款式設計或調整（例如：簡單上衣）及紙樣標記•縫紉技巧，包括使用縫衣機（例如：人字針步車縫法）及基本針法（例如：魚骨針法）及簡單刺繡針法（例如：十字繡）•以不同的服裝縫製技巧切合特定目的，包括縫合骨及帶口處理（例如：法國骨）、打摺法（例如：不同的褶）、散口邊沿處理法（例如：貼邊、滾條）、繫結法（例如：壓鈕、魔術貼）、開口法（例如：隱藏拉鏈、狹縫）、衣袋（例如：有蓋的明袋）、緣飾及裝飾（例如：拼布圖案）•縫製服裝時的工作習慣及有系統的工作方法	<ul style="list-style-type: none">•紙樣製作，包括基本量身法、繪畫基本紙樣（例如：衣領、袖）、款式設計或調整（女裝或男裝上衣）及紙樣標記•縫製技巧，包括使用縫衣機（刺繡針法）及基本針法（例如：標記行針法、鈕孔針法）•以不同的服裝縫製技巧切合特定目的，包括縫合骨及帶口處理（例如：疊骨）、打摺法（例如：較闊的小褶）、領線處理（例如：平領及依形貼邊）、繫結法（例如：布圈耳）、開口法（例如：貼邊拉鍊）、衣袋（例如：合縫中鑲袋）、緣飾及裝飾（例如：凸棉繡法）•縫製服飾時的工作習慣及有系統的工作方法

(K13) 時裝及服裝審美能力

	中一	中二	中三
時裝潮流及發展	<ul style="list-style-type: none">•時裝潮流的基本元素和例子•時裝設計的原則，包括設計概念（例如：運用各種形體和形狀）及設計元素（例如：原色及次色）•設計繪圖，包括具備正面及背面的服裝設計繪圖或人體繪圖•通過研究不同形體及形狀在身型上的運用，欣賞一款設計•應用設計循環開發紡織產品及設計時裝，並考慮不同的需要，例如：文化及社會、功能、美感、經濟、健康及安全、人體工學	<ul style="list-style-type: none">•當代時裝潮流的特色和元素•時裝設計的原則，包括設計概念（例如：設計式樣、服裝外型）及設計元素（例如：線條、顏色組合、質感、圖案）•設計繪圖，包括服裝設計繪圖或人體繪圖（具備色彩及式樣標示的正面和背面 服裝繪圖）及意念展示版的使用•通過研究不同的身型，欣賞一款設計•應用設計循環開發紡織品及設計時裝，並考慮不同的需要，例如：文化及社會、功能、美感、經濟、健康及安全、人體工學	<ul style="list-style-type: none">•文化、社會、經濟及科技對時裝發展的影響•時裝設計的原則，包括設計概念（例如：平衡、和諧）及設計元素（例如：顏色明度）•應用設計循環開發紡織品及設計時裝，並考慮不同的需要，例如：文化及社會、功能、美感、經濟、健康及安全、人體工學•產品生命週期、評估及欣賞不同產品的方法、發展設計樣版•產品評估與成本的關係的基本概念，例如：壽命、功能、盈虧平衡分析
不同情況下衣物的選擇	<ul style="list-style-type: none">•服裝審美能力，包括運用顏色及款式配合個人性格•服裝計劃，包括欣賞身型上的形體及形狀•配合家庭活動•與服飾相關的科技發展及科技對個人選擇的影響，例如：循環再做紡織的物料及產品	<ul style="list-style-type: none">•服裝審美能力，包括運用顏色及款式配合不同場合•服裝計劃，包括不同身型的認識、配襯飾物的種類、根據個人需要檢視個人衣著及服裝計劃•配合社交場合，例如：社交聚會•與服飾相關的科技發展及科技對個人選擇的影響，例如：公平貿易	<ul style="list-style-type: none">•服裝審美能力，包括顏色運用及款式對顏色效果及個別身形的影響•服裝計劃，包括布料質感、顏色及款式對個別身形的效果、選擇配襯飾物以配合個人的服裝及計劃服裝預算•配合不同社交場合，例如：面試•與服飾相關的科技發展及科技對個人選擇的影響，例如：生物科技

(K14) 家庭生活

	中一	中二	中三
家庭關係	<ul style="list-style-type: none">•家庭的不同類別，包括核心家庭、延伸家庭及單親家庭•在家庭中的角色和責任•健康的生活模式或久坐不動的生活模式或不健康的生活模式•社區健康包括健康促進及疾病預防	<ul style="list-style-type: none">•家庭成員的角色和責任•維繫和諧家庭關係的方式，例如：分享共同願景、衝突處理方式、理解及考慮他人需要、正確的社交習慣與態度•健康生活方式或久坐不動的生活方式或不健康的生活方式•社區健康，包括健康促進及疾病預防	<ul style="list-style-type: none">•科技對家庭生活的影響，例如：生活質素的價值觀及信念、家庭結構及家庭成員的角色•健康生活方式或久坐不動的生活方式或不健康生活方式•社區健康，包括健康促進及疾病預防

(K15) 家居管理及科技

	中一	中二	中三
家庭資源管理及預算	<ul style="list-style-type: none">•計劃個人收支預算•明智選購家庭用品及服務•保障消費者安全的標準，獲知正確資料的權利，包括標籤上的資料及描述，例如：食品標籤、衣物保養標籤、不同展示重量及容量的方法•家庭資源的使用，例如：清潔個人衣物的工具及器具的使用及保養•健康觀念和安全措施，包括在家中常見的意外原因和預防•不同場所的風險評估，應急和護理，簡單風險和緊急情況管理，安全措施，包括使用工具，器具及簡單的急救的預防措施和規則•與健康及環境衛生相關的時事議題，包括問題和解決方法，例如：在家庭和學校應用 3R（減少使用，重用和循環再用）	<ul style="list-style-type: none">•家庭支出預算，包括金錢的價值及賬目管理•不同的購物模式、比較商店與產品、網上購物及相關的安全議題•香港消費者委員會的角色與功能•顧客權益的認識，包括產品驗證、產品安全、產品選擇、產品資料及向有關部門投訴的途徑•顧客保障的意識，包括立法、產品測試及產品價格監管•青年人的個人理財原則及正確態度，例如：建立完整的人生觀而非只渴求財富與金錢•家庭資源的使用，例如：有效運用廚房空間、準備食物及衣物洗濯的工具和器具的使用及保養•「健康設計」，包括家居環境的人體工學（例如：工作三角形）•傢俱、設備、鋪蓋地面及牆壁材料的選擇、不同方法處理垃圾及控制蟲害•與健康及環境衛生相關的時事議題，包括問題及解決方法	<ul style="list-style-type: none">•計劃家庭預算，包括收入，固定支出及付款方法•對購物的影響，例如：朋輩•對消費者選擇的影響，包括環境、科技、社會及經濟因素•家庭資源使用，例如：有效使用家居空間，3Rs（減少使用、重用及循環再用）、準備食物及衣物洗濯和清潔家居的用具及器具的使用及保養與環境保護的關係、節約資源（例如：能源、水）、垃圾處理、環保產品•設計環保策略的原則，例如：使用清潔及另類科技、管理資源及儲備、實施環保標籤及能源效益標籤計劃•「健康設計」，包括解決個別人士的特別需要（例如：老年人、傷殘人士）•鋪蓋地面及牆壁材料、燈光及照明、空氣調節的選擇•與健康及環境衛生相關的時事議題，包括問題及解決方法
食品科技	<ul style="list-style-type: none">•加工食品對日常生活的影響，例如：加工食品的優點及缺點，健康議題及關注	<ul style="list-style-type: none">•食品加工科技，包括食物的功能及特性，例如：澱粉質的糊化及糊精作用、蛋白食物的變性作用及凝結•在食品生產過程中食物添加劑的使用，例如：防腐劑、色素、香味料	<ul style="list-style-type: none">•食物加工科技，包括食物的功能及特性，例如：蛋白質的起泡作用、脂肪的乳化作用•食品研究與開發，包括意念構思、發展藍本、試驗和感評官價及消費者成本計算•食品評估與成本的關係的基本概念，例如：壽命、功能、盈虧平衡分析
節省能源的用具	<ul style="list-style-type: none">•使用節省能源的用具，例如：電飯煲	<ul style="list-style-type: none">•微波爐、打蛋器、磨碎機等節能用具的選擇與保養	<ul style="list-style-type: none">•使用節省能源的用具的成本、優點及影響，例如：碎肉機、壓力煲、萬能攪拌機

延伸部分學習元素

	中一	中二	中三
(E8) 布料及衣物製作	<ul style="list-style-type: none"> •因應設計及製作選擇布料 •成衣界的布料織造程序，例如：纖維紡織 	<ul style="list-style-type: none"> •因應設計及製作選擇布料 •成衣界的布料構造程序，例如：梭織、針織、氈合織法 	<ul style="list-style-type: none"> •因應設計及製作選擇布料 •混合纖維的特性
(E9) 時裝及服裝審美能力	<ul style="list-style-type: none"> •時裝潮流和發展 •影響時裝潮流發展的因素 	<ul style="list-style-type: none"> •時裝潮流及發展 •著名時裝設計師及其品牌作品 	<ul style="list-style-type: none"> •時裝潮流及發展 •時裝設計及繪圖的最新趨勢
(E10) 家居管理及科技	<ul style="list-style-type: none"> •家庭資源管理及預算 •購買家庭用品及服務的不同付款方式，例如：現金、支票、信用卡 	<ul style="list-style-type: none"> •家庭資源管理及預算 •住屋、家庭用品及服務的不同付款方式，例如：網上購物、分期付款、信貸抵押 	<ul style="list-style-type: none"> •家庭資源管理及預算 •家庭生命周期不同階段的財務規劃，例如：儲蓄、定期存款、保險