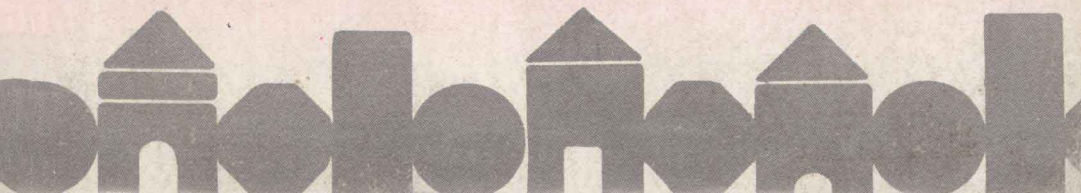


國民中學
家政教師手冊
第六冊

國立編譯館主編



編輯大意

- 一、本手冊係根據民國七十二年七月，教育部公布之國民中學家政科課程標準及國立編譯館主編之國民中學家政教科書編寫而成。
- 二、本手冊共分六冊，每學期一冊，供國民中學教師第一、二、三學年各學期參考之用。
- 三、本冊內容以國民中學家政教科書第六冊課文爲準，分節編輯。每節內容計分爲「教學目標」「課前活動」及「教學活動」三項，並於每章最後一節中，附「討論與實習」及「參考與補充資料」二項，其中教學活動所列活動示例，只是編者的建議，在實際教學活動時，請酌情運用。
- 四、本手冊如有未盡完善之處，請任課教師隨時提供意見，以作修訂時之參考。

國民中學家政教師手冊 第六冊

生活藝術篇 目次

教學時數分配建議表

第一章 認識生活素質	1
第一節 什麼是生活素質.....	1
第二節 如何提高生活素質.....	1
一、教學目標.....	1
二、課前活動.....	2
三、教學活動.....	3
四、本章討論與實習.....	6
五、本章參考資料.....	10
第二章 休閒活動	23
第一節 休閒活動的功能.....	23
第二節 休閒活動的領域.....	23
第三節 休閒活動的選擇.....	23
一、教學目標.....	23
二、課前活動.....	24

三、教學活動	24
四、本章討論與實習	26
五、本章參考與補充資料	26
第三章 室內園藝	83
第一節 室內植物的栽培	83
一、教學目標	83
二、課前活動	84
三、教學活動	84
第二節 容易栽培的室內植物	85
一、教學目標	85
二、課前活動	86
三、教學活動	86
第三節 室內植物的展示	87
一、教學目標	87
二、課前活動	88
三、教學活動	89
四、本章討論與實習	90
五、本章參考與補充資料	90
第四章 紙工藝	150
第一節 剪紙	150
一、教學目標	150
二、課前活動	151

三、教學活動	151
第二節 紙花	153
一、教學目標	153
二、課前活動	153
三、教學活動	154
第三節 紙雕	155
一、教學目標	155
二、課前活動	155
三、教學活動	156
四、本章討論與實習	157
五、本章參考資料	157
第五章 編結	188
第一節 中國結	188
一、教學目標	188
二、課前活動	189
三、教學活動	189
第二節 西洋結	191
一、教學目標	191
二、課前活動	192
三、教學活動	192
四、本章討論與實習	193
五、本章參考資料	193
第六章 刺繡	211

第一節	刺繡介紹	211
第二節	現代手繡的材料、工具及常用的針法	211
第三節	刺繡習作	211
一、	教學目標	211
二、	課前活動	212
三、	教學活動	212
四、	本章討論與實習	214
五、	本章參考資料	214

第一章 認識生活素質

本章教學宗旨，在於輔導學生了解生活素質的涵義及提高生活素質的途徑，以養成進步社會的國民應有的態度。

第一節 什麼是生活素質

第二節 如何提高生活素質

一、教學目標

單 元 目 標	具 體 目 標
1. 明瞭生活素質的涵義。	1.1 能說出我國近年來經濟繁榮的情況。 1.2 能說明生活素質的意義。 1.3 能列舉生活素質的理想境界六項。 1.4 能列舉求學階段提升個人生活素質的主要途徑五項。
2. 熟悉善用金錢。	2.1 能舉出善用金錢的要訣三項。 2.2 能計畫用錢。 2.3 能說明合理消費的原則。 2.4 能說明適度儲蓄的重要。
3. 熟悉有效運用資源。	3.1 能列舉有效運用時間的主要原則二項。 3.2 能說明節省體力的要點四項。 3.3 能舉例說明節省家庭用電的方法。 3.4 能有效運用資源。
4. 熟悉如何增進健康。	4.1 能列舉增進健康的基本要則五項以上。

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 5. 明瞭如何維護環境的整潔。 | 4.2 能身體力行增進健康。 |
| | 5.1 能舉出 <u>臺灣</u> 地區的環境問題三項。 |
| | 5.2 能說明維護環境整潔的途徑四項。 |
| | 5.3 能愛護環境。 |
| 6. 了解如何充實精神生活。 | 6.1 能說明物質生活與精神生活平衡發展的重要。 |
| | 6.2 能列舉充實精神生活的主要途徑二項。 |
| | 6.3 能舉出引導健全行為的價值觀五項以上。 |
| | 6.4 能舉例說明合理的價值觀在生活中的重要性。 |
| | 6.5 能列舉培養高尚情操的途徑三項以上。 |
| | 6.6 能說明高尚情操的重要性。 |
| | 6.7 能充實精神生活。 |

二、課前活動

（一）教師

1. 研讀教材和參考資料。
2. 分析教材，設計教學活動。
3. 參閱國民中學家政第一冊課本「時間的安排」、「零用錢的管理」、「家庭經濟」，及第四冊「住宅的整潔與維護」、「家庭常用電器的使用與保養」等單元的教材。
4. 蒐集資料，製作教具。

第一週：

- (1)臺灣地區或學校所在地社會福利進步情形的新資料。
- (2)有關近四十年來臺灣地區或學校所在地，社會情況和家庭生活的圖片、報導。

(3)有關破壞自然環境及居住環境的圖片或報導（供第一、第二兩週上課用）。

(4)有關增進健康要則的圖片或報導。

第二週：

(1)指導「善用金錢」短劇的編排。

(2)有關有效運用資源的圖片或報導。

(3)有關藝文活動的圖片或報導。

(二)學生

1.預習課文。

2.分組蒐集下列資料，準備展示：

(1)有關近四十年來臺灣地區或學校所在地，社會情況和家庭生活的圖片。

(2)有關破壞自然環境及居住環境的圖片或報導。

3.觀察節省能源的方法。

4.回想與觀察節省體力的方法。

5.分組編排「善用金錢」短劇，準備演示用之服裝和道具。

三、教學活動

本單元教學宜採講述法、問答法、報告法、討論法及角色扮演法等進行教學，約需時 200 分鐘。

教學目標	教學活動示例	教具
1.1	1.教師展示臺灣地區或學校所在地，近四十年來的社會情況和家庭生活之圖片、幻燈片或報導資料，藉以引發學生對生活進步情形的關心，及學習本單元的興趣。	圖片、幻燈片、報導。

- | | | |
|----------|--|----------------|
| | 2.教師說明 <u>臺灣</u> 地區社會福利增進情形（表 1.1）的各項統計數字。 | 圖表。 |
| | 3.採用問答法或分組討論法，讓學生報告 <u>臺灣</u> 地區社會進步、家庭生活改善的原因。教師將各項原因寫在黑板上，再加以歸納說明。（討論與實習一） | |
| | 4.展示有損富足社會形象的圖片、幻燈片或報導，讓學生發表觀感、心得，並分析圖片或幻燈中所展示的行爲或情況，對他人或社會的影響。（討論與實習二） | 圖片、幻燈片、報導。 |
| 1.2, 1.3 | 5.教師說明：
(1)生活素質的意義。
(2)生活素質的理想境界六項。 | |
| 1.4 | 6.提示求學階段提升個人生活素質的主要途徑五項。 | |
| 4.1, 4.2 | 7.討論增進健康的要則。
(1)以問答法復習健康對個人及國家的重要。
(2)將全班分爲九組，每組就增進身心健康的基
本要則，分別討論具體方法，並將討論結果
向全班報告。
(3)教師補充說明。
*注：開學後第一週上課，恐未能事前輔導
學生課前活動，可調整第二節之教學
順序，先講解「三、增進健康」，至
於「一、善用金錢」及「二、有效
運用資源」，則移至第二週再進行教
學。 | 圖片、幻燈片、
報導。 |
| 2.1~2.4 | 8.分組表演於課前編排的下列五則短劇。
(1)大方的媽媽。
(2)吝嗇的爸爸。
(3)節儉的奶奶。
(4)浪費的小姐。
(5)奢侈的少爺。 | 劇本、服裝、道
具。 |

- 9.指導學生討論每一則短劇中的主角使用金錢的特色，那些是合理的，那些是不合理的，並對不合理的行為提出改進的建議。（討論與實習三、四）
- 10.教師以問答法復習國中一年級學習的「零用錢的管理」及「家庭經濟」，並補充說明善用金錢的三項要訣。
- 3.1~3.4 11.引導學生報告善用時間的經驗，教師歸納說明有效運用時間的主要原則二項。（討論與實習五）
- 3.2~3.4 12.就在學校或家庭中節省體力的經驗及得失，讓學生自由報告，再由教師歸納報告，說明節省體力的要點。（討論與實習六） 圖片、幻燈片、報導。
- 3.3, 3.4 13.教師提出下列問題進行討論：
 (1)夏季節省家庭用電的方法。
 (2)冬季節省家庭用電的方法。
 (3)節省家庭燃料的方法。
 最後由教師綜合說明節省能源的重要及方法。
 （討論與實習七） 圖片、幻燈片。
- 5.1~5.3 14.展示分組蒐集的有損自然環境及居住環境的圖片或報導，討論引發問題的原因、後果及防範法。
 教師歸納說明環境整潔的重要及維護環境整潔的主要途徑。（討論與實習八） 圖片、報導。
- 6.1~6.7 15.教師以講述法和問答法，講解如何充實精神生活，包括：
 (1)物質生活與精神生活平衡發展的重要。
 (2)物質生活與精神生活不平衡可能造成的問題。
 (3)充實精神生活的主要途徑。
 (4)什麼是價值觀？
 (5)合理的價值觀在生活中的重要性。
 (6)高尚情操的培養。

<p>(7)藝文活動的種類與功能。（討論與實習九）</p> <p>16.綜合活動：</p> <p>(1)整理本章要點。</p> <p>(2)講解學習家政對提升生活素質的助益。（討論與實習十）</p> <p>(3)自由討論與發問。</p> <p>17.評量：</p> <p>(1)從問答、討論、報告及演示中，評量學生對生活素質的了解及學習態度。</p> <p>(2)觀察學生學習本單元後，在生活中是否能表現提升生活素質應有的行為。</p>	<p>圖片、幻燈片、報導。</p>
--	-------------------

四、本章討論與實習

(一)分組蒐集臺灣地區或自己住的地方，近四十年來的社會情況及家庭生活圖片，比較其進步的情形，並討論其原因。

將全班分為若干組，分組蒐集臺灣光復以來的社會情況及家庭生活照片，經分類、整理再展示，以供討論。近四十年來臺灣地區社會及家庭生活進步的主要原因是：

- 1.政治安定。
- 2.工商業發達。
- 3.教育普及。
- 4.人民勤奮工作。
- 5.節儉。

本題宜於第一週上課前先分組指定作業，再於教學活動3中進行討論。各班作業，可利用適當機會展示，供全校學生觀摩。

(二)報告自己所看到的影響生活素質不良的行為或情況，如何影響他人及社會。

採自由報告方式，讓學生發表個人觀察心得，最後由教師加以歸納，說明與生活素質有關的不良行為或情況如何影響他人及社會，舉例如下：

1. 亂丟垃圾——不雅觀，不衛生，有損社會形象及大眾健康。
2. 濫用農藥——消費者權益未受到充分的保護，影響健康。
3. 不遵守交通規則——產生噪音，秩序混亂，意外事故增加。

(本題於本章教學活動 4 中進行)

(三)舉例說明節儉與吝嗇有何不同？

本題宜在角色扮演法分組演示「合理消費」短劇後，加以討論。節儉是合理的消費行為，吝嗇則是不合理的消費行為，其主要差異如下：

節 儉	吝 嗇
1. 節省不必要的消費，即當用則用，應省則省。	1. 過分節衣縮食，即該用不用。
2. 有正常而充實的生活。	2. 一毛不拔，影響正常生活與人際關係。
3. 有助於社會經濟發展。	3. 無助於社會經濟發展。

(本題於教學活動 9 中進行)

(四)在日常生活中常見那些浪費或奢侈的行為，討論應如何改善。

本題宜在分組演示「合理消費」短劇後加以討論。

不正常的消費就是浪費，過度的浪費即是奢侈，均是無益於個人及社會之不合理的消費行為，舉例如下：

1. 不必要的消費：如上館子點菜過量而吃不完，夏季穿毛衣開冷氣。
2. 超過自己經濟能力的消費：如支出超過收入的餐宴、豪華的轎車、過分華麗的衣飾等。

3.違反公共秩序與善良風俗的消費：如賭博、吸毒、酗酒。

4.不合時代性的消費行爲：如大拜拜、大宴客、大排場。

改善浪費或奢侈行爲，須由政府、社會、家庭共同推展。主要途徑如下：

1.由政府明定法令，切實督導儉樸生活。

2.倡導節約婚喪喜慶及祭典，改正民間不良習俗。

3.大眾傳播應淨化節目，並宣導社會儉樸風氣。

4.每個人應依自己的身分、工作及財力，作合理的消費，力戒奢侈浪費。

（本題於本章教學活動9中進行）

(五)檢討自己在日常生活中是否惜時守時，若未能充分實踐，應如何改善？

採指定報告或自由報告方式，引導學生報告個人運用時間的經驗及心得。報告主題舉例如下：

1.如何妥善安排讀書時間。

2.如何改善讀書方法。

3.如何善用零碎時間。

4.如何節省時間。

5.如何遵守時間。

（本題於本章教學活動11中進行）

(六)報告在學校或家庭中節省體力的經驗及得失。

本題宜於講述「節省體力」單元時，引導有經驗的學生就下列各項報告節省體力的設備、用具或方法，最後由教師歸納並補充說明節省體力的要點。

1.在學校中節省體力的經驗：如清潔工作、搬運飯盒的工作。

2.在家庭中節省體力的經驗：如房間清理工作、洗衣工作、洗碗

工作。

(本題於本章教學活動12中進行)

(七)分組討論如何節省家庭用電及瓦斯(或其他燃料)。

將全班分為若干組，就下列各項分組討論後再報告，最後由教師綜合講述節省能源的有效途徑。

1. 夏季家庭用電的節省方法。
2. 冬季家庭用電的節省方法。
3. 節省瓦斯或其他燃料的方法。

(本題於本章教學活動13中進行)

(八)分組報告在日常生活中所看到的影響自然環境及居住環境的行為，可能造成的結果，並討論如何防範。

本題宜於開學第一週上課時，將全班分成八組，指定每組學生蒐集有關影響自然環境及居住環境的圖片或報導，再於第二週展開維護環境整潔單元教學活動前在教室內展示，供全班學生觀摩及討論。

本作業可與第一題作業合併，供全校學生觀摩，以增進學生對生活素質及環境的觀念和關心。

(本題於本章教學活動14中進行)

(九)在你居住的地方，有何藝文活動？曾參與活動的同學報告經驗。

目前由政府、學校、機關、人民團體或私人舉辦的藝文活動頗多，如演講、圖書展覽、文物展示、藝術欣賞、音樂欣賞、舞蹈欣賞、戲劇欣賞、民俗活動、文藝競賽、技藝訓練等，對增進知識、技藝、美感，舒展身心，發展自我，調劑生活，培養良好人際關係，建立健全價值觀等均有助益。宜採用自由報告方式，讓有經驗的學生發表心得，並鼓勵其他學生參與，藉以充實精神生活。

(本題於本章教學活動15中進行)

(十)學習家政，對提高生活素質有何益處？

本題宜於本章教學結束前之綜合活動時，引導學生就國中家政的六個單元，自由發表學習家政對生活素質益處的個人觀點，最後由教師歸納學習家政的功能。

（本題於本章教學活動16中進行）

五、本章參考資料

(一)美中不足

三十多年的經濟快速成長，在國內帶給了我們一個小康的社會，在國際上使我們受到「經濟奇蹟」的讚美。經濟的進步反映在：

- 國民所得顯著的提高。
- 民營企業的蓬勃發展。
- 貿易成長的快速。
- 失業率的微不足道。
- 物價的相當穩定。
- 所得分配的均勻。

對生活在這裏的人民來說，這種經濟上的成就是構成臺灣社會安定的關鍵因素。對研究開發中國家的專家學者而言，這是一項公認為非常美滿的紀錄。

可惜「美中不足」的是其他層面的進步遠落在經濟之後。例如：

- 公害的問題沒有顯著地改善。
- 自然景觀的破壞有變本加厲的趨勢。
- 社會風氣的奢靡仍為中外所詬病。
- 育樂與藝文尚未普遍受到重視。
- 消費者的權益常常受到損害。

——教育素質及醫療設備有顯著的地區性的差異。

——讀書及買書仍以應付考試及追求功利為主。

這些事實的存在，使繁榮的社會中仍有貧乏，進步的社會中仍有落後，安定的社會中仍有逆流。

這些「美中不足」之處，構成了我們的遠慮，也構成了我們的近憂。

這些遠慮與近憂正構成了「美中之不足」。人容易在舒適中陶醉，人也容易在滿足中腐化。這些「不足」提醒大家：

1. 我們不要被經濟的成就所迷惑，誤認從此以後可以自大、自負。

2. 我們的進步還沒有擴及到全面。政府與民間需要配合，把進步推廣到社會、文化等層面以及偏遠的地區。

3. 我們更要了解走向一個現代化的國家的道路，仍然是那麼地遙遠艱辛。我們應當要有如履薄冰的心情，也要有劍及履及的作風。

美國的一位政治學者貝倫曾經說過：「命運不是聽天由命，而是人為的選擇；命運不是守株待兔，而是需要全力追求。」

在臺灣的中國人將以傳統的勤奮及累積的經驗，掌握住自己的命運，全力改善「美中之不足」。

（高希均，美中不足，大家關心生活素質（三），明德基金會，民國七十一年六月，第 171—173 頁。）

（二）我國當前生活素質的分析

筆者就自己對「生活素質」的定義，再針對我國現狀，列舉十個因素，作為分析臺灣現況的依據。這些因素包括了生活素質的經濟面與社會面，同時也包括了人權面與文化面。在下述的討論中，有時將引證歐美可足示範的例子。他們的生活素質自然有很多缺點，但我們應取法乎上，不能以他們的缺點，作為減少力爭上游的藉口。