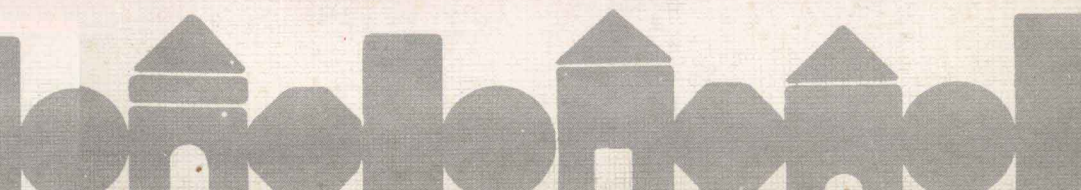


國民中學  
**家政教師手冊**  
第三冊

國立編譯館主編



中華民國七十六年八月 正式本初版

國民中學 家政科教師手冊 第三冊

定價：（由教育部核定後公告）

主編者 國 立 編 譯 館

編審者 國立編譯館國民中學家政科教科用書編審委員會

主任委員 涂 夢 俠

委 員 王秀蘭 沈寵侯 周玉蓉 林 薇

林澄枝 邱素沁 苑寶貞 侯翠杏

孫慧俠 高德宏 陳香蘭 陳鍾英

許明眞 許美瑞 張景蘭 楊明芬

編 輯 者 許 美 瑞

總 訂 正 涂 夢 俠

出版者 國 立 編 譯 館

地址：臺北市舟山路二四七號(10770)

印行者 九十二家書局（名稱詳見背面）

經銷者 臺 灣 書 店

門市部(一)：臺北市重慶南路一段十四號

電 話：三 一 一 〇 三 七 八

門市部(二)：臺北市忠孝東路一段一七二號(本店)

電 話：三 九 二 八 八 四 三

印刷者 內文：淵明印刷有限公司  
封面：

## 編輯大意

- 一、國民中學家政教師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三冊課文為準，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「參考及補充資料」二項，其中教學活動所列活動示例，只是編者的建議，在實際活動時，可酌情運用。
- 四、本手冊如有未盡完善之處，尚請任課教師隨時提供意見，以作再版修訂時之參考。

# 國民中學家政教師手冊（第三冊）

## 衣 著 篇 目 次

### 教學時間分配建議表

#### 第一章 美好的儀態

|                  |   |
|------------------|---|
| 第一節 端莊悅目的儀表..... | 1 |
| 第二節 合宜的舉止.....   | 1 |
| 一、教學目標.....      | 1 |
| 二、課前活動.....      | 2 |
| 三、教學活動.....      | 2 |
| 第三節 適當的服飾.....   | 3 |
| 一、教學目標.....      | 3 |
| 二、課前活動.....      | 4 |
| 三、教學活動.....      | 5 |
| 四、本章討論與實習.....   | 6 |
| 五、本章參考及補充資料..... | 6 |

#### 第二章 認識織物

|                |    |
|----------------|----|
| 第一節 織物的原料..... | 17 |
|----------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 一、教學目標.....      | 17 |
| 二、課前活動.....      | 18 |
| 三、教學活動.....      | 18 |
| 第二節 織物的構成.....   | 19 |
| 一、教學目標.....      | 19 |
| 二、課前活動.....      | 20 |
| 三、教學活動.....      | 20 |
| 第三節 織物的鑑別.....   | 23 |
| 一、教學目標.....      | 23 |
| 二、課前活動.....      | 23 |
| 三、教學活動.....      | 24 |
| 四、本章討論與實習.....   | 25 |
| 五、本章參考及補充資料..... | 25 |

### 第三章 衣物的選購

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一節 選擇衣物的原則.....   | 42 |
| 第二節 選購成衣的方法.....   | 42 |
| 一、教學目標.....        | 42 |
| 二、課前活動.....        | 43 |
| 三、教學活動.....        | 43 |
| 第三節 各種成衣選購的要點..... | 45 |
| 一、教學目標.....        | 45 |
| 二、課前活動.....        | 45 |
| 三、教學活動.....        | 46 |

|                |    |
|----------------|----|
| 四、本章討論與實習..... | 47 |
|----------------|----|

## 第四章 衣物的保養

|                  |    |
|------------------|----|
| 第一節 洗 濯.....     | 48 |
| 一、教學目標.....      | 48 |
| 二、課前活動.....      | 50 |
| 三、教學活動.....      | 50 |
| 第二節 熨 燙.....     | 51 |
| 一、教學目標.....      | 51 |
| 二、課前活動.....      | 52 |
| 三、教學活動.....      | 53 |
| 第三節 去 漬.....     | 54 |
| 一、教學目標.....      | 54 |
| 二、課前活動.....      | 55 |
| 三、教學活動.....      | 55 |
| 第四節 維 護.....     | 57 |
| 一、教學目標.....      | 57 |
| 二、課前活動.....      | 57 |
| 三、教學活動.....      | 58 |
| 四、本章討論與實習.....   | 60 |
| 五、本章參考及補充資料..... | 60 |

## 第五章 縫紉用具的認識

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第一節 一般縫紉用具..... | 68 |
|-----------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 一、教學目標.....      | 68 |
| 二、課前活動.....      | 69 |
| 三、教學活動.....      | 69 |
| 第二節 縫紉機.....     | 70 |
| 一、教學目標.....      | 70 |
| 二、課前活動.....      | 71 |
| 三、教學活動.....      | 72 |
| 四、本章討論與實習.....   | 73 |
| 五、本章參考及補充資料..... | 73 |

## 第六章 基本的縫紉技術

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一節 縫紉習慣與縫製要則..... | 78 |
| 一、教學目標.....        | 78 |
| 二、課前活動.....        | 79 |
| 三、教學活動.....        | 79 |
| 第二節 簡易手縫法.....     | 80 |
| 一、教學目標.....        | 80 |
| 二、課前活動.....        | 80 |
| 三、教學活動.....        | 81 |
| 第三節 簡易機縫法.....     | 83 |
| 一、教學目標.....        | 83 |
| 二、課前活動.....        | 83 |
| 三、教學活動.....        | 84 |
| 四、本章討論與實習.....     | 85 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 五、本章參考及補充資料..... | 85 |
|------------------|----|

## 第七章 用品的縫製

|                  |    |
|------------------|----|
| 第一節 鉛筆盒與小錢包..... | 87 |
| 第二節 防熱手套與鍋墊..... | 87 |
| 第三節 手提袋.....     | 87 |
| 一、教學目標.....      | 87 |
| 二、課前活動.....      | 88 |
| 三、教學活動.....      | 88 |
| 四、本章討論與實習.....   | 90 |
| 五、本章參考資料.....    | 90 |

# 第一章 美好的儀態

本章旨在闡述美好儀態的建立，除了有賴於適當的服飾外，亦靠健康愉悅的身心、良好的姿勢及合宜的舉止，方能具體表現。所以首先闡明欲擁有端莊悅目的儀表應注意之事項，其次說明表現合宜的舉止應遵循的原則，最後討論有關適當的服飾問題。

## 第一節 端莊悅目的儀表

## 第二節 合宜的舉止

### 一、教學目標

| 單 元 目 標      | 具 體 目 標                                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.認識端莊悅目的儀表。 | 1.1 能區別給予他人良好印象的儀表與不良印象的儀表。<br>1.2 能演示良好的站立、坐下、走路、取放物品及上下車等的姿勢。<br>1.3 能隨時保持良好的姿勢。 |
| 2.認識合宜的舉止。   | 2.1 能舉例說明什麼是合宜的舉止。<br>2.2 能列舉自己常表現出那些合宜的及不合宜的舉止。<br>2.3 能欣賞他人合宜的舉止。                |

## 二、課前活動

### (一)教 師

1. 研析教材及參考資料。
2. 蒐集或製作良好與不良的儀表之掛圖、幻燈片或投影片。
3. 蒐集或製作站立、坐下、走路、取放物品及上下車等姿勢的圖片、投影片或幻燈片等。
4. 蒐集服裝雜誌數種。

### (二)學 生

1. 準備家政課本及家政作業簿。
2. 預習課文。

## 三、教學活動

本單元教學宜採演講法、討論法與示範法，約需時 100 分鐘。

| 教學目標 | 教 學 活 動 示 例                                                                                                                                                                         | 教 具         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.1  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提醒學生回憶上學時在路上、在公車上所見到的人羣中，那些人給人留下良好的印象，那些人留下不良的印象？為什麼會有不同的印象？由此引發學生學習本章的動機。</li> <li>2. 呈現可能給予別人良好印象的儀表及不良印象的儀表之圖片，讓學生區別何者為佳。</li> </ol> | 圖片、幻燈片或投影片。 |

|         |                                                                                                                                                    |              |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.2     | 3.呈現各種站立、坐下、走路、取放物品及上下車等姿勢的圖片，引起學生思考及注意姿勢的問題。                                                                                                      | 圖片、幻燈片、或投影片。 |
| 2.1~2.3 | 4.就課本上所列合宜的舉止之七項原則，每項各舉出兩個具體例子，說明該項原則。                                                                                                             |              |
| 1.1     | 5.將全班學生分為三組，分別討論：<br>(1)在儀表方面，那些表現給予別人良好的印象？那些給予別人不良的印象？（討論與實習一）                                                                                   |              |
| 1.2~1.3 | (2)一般人站、坐、行時，常有那些不良的姿態？並演示正確的姿態。（討論與實習二）<br>(3)試舉出合宜的舉止之七項原則的具體例子各二。（討論與實習三）                                                                       |              |
| 2.1~2.3 | 6.三組分別報告討論結果，教師講評並做總結。                                                                                                                             |              |
| 2.2     | 7.指定作業：檢討自己的舉止常有那些不得體的地方，記錄在筆記本上，下週繳交，並注意改進。（討論與實習四）<br>8.交代下週上課時，攜帶家居服、外出服、應酬服、運動服、休閒服、冬季與夏季服，以及穿著該服裝時配帶的飾物，以便舉行小型服裝展示會。<br>9.評量：根據教學活動5，6，7加以評量。 | 家政作業簿。       |

### 第三節 適當的服飾

#### 一、教學目標

| 單 元 目 標       | 具 體 目 標           |
|---------------|-------------------|
| 1.認識適當與美觀的穿著。 | 1.1 能說出穿著適當的五項要則。 |

2. 認識合乎禮節與習慣的服飾。

- 1.2 能說出服飾整潔適體的涵義。
- 1.3 能查看自己服飾是否整潔適體。
- 1.4 能說出服飾簡單大方的涵義。
- 1.5 能判斷所看到的服飾圖片是否合於簡單大方的原則。
- 1.6 能辨別適合性別、年齡、體型及膚色等的服飾。
- 1.7 能說出對流行服飾的看法。
- 1.8 能根據穿著適當的要則，擬定適合自己所穿著服飾的特點。
- 2.1 能說出符合穿著的禮節與習慣之涵義。
- 2.2 能說明家居服的特點。
- 2.3 能說明外出服的特點。
- 2.4 能說明應酬服的特點。
- 2.5 能說明運動服與休閒服的特點。
- 2.6 能說明不同季節穿著的特點。
- 2.7 能說明白天與夜晚宴會穿著的特點。

## 二、課前活動

### (一) 教師

1. 研讀教材及參考資料。
2. 分析教材及設計教學活動。
3. 策畫小型服裝展示會。
4. 蒐集服裝雜誌數種。

### (二) 學生

1. 預習課文。
2. 準備家政作業簿。

3. 選取參加小型服裝展示會之服飾。

4. 安排教室桌椅，以便於小型服裝展示會之進行。

### 三、教學活動

本單元教學宜採討論法與演示法，約需時 100 分鐘。

| 教學目標               | 教學活動示例                                                                                                                                     | 教 具                       |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.1~1.8<br>2.1~2.7 | 1. 呈現幾本服裝雜誌，說明穿在模特兒身上的服飾多半都很美觀大方，但如果穿在我們身上卻未必一定好看，其原因何在？以此激發學生討論適當的服飾之興趣。<br>2. 教師就學生帶來的服裝，將學生分為家居服組、外出服組、應酬服組……等若干組，排定各組出場的先後順序，並選定各組主持人。 | 彩色服裝雜誌。<br><br>學生自備之各類服飾。 |
| 1.1~1.8<br>2.1~2.7 | 3. 各組先就所要展示的服裝之質料、式樣、顏色等討論該類服裝之特色，交由各該組主持人於該組出場表演時說明。<br>4. 進行服裝展示會。                                                                       |                           |
| 1.1~1.8<br>2.1~2.7 | 5. 教師引導學生就課本及服裝展示會上的心得，歸納出適當的服飾應注意事項。                                                                                                      |                           |
| 2.1~2.7            | 6. 教師請三位學生分別舉三個把衣服穿錯場合的實例。（討論與實習五）                                                                                                         |                           |
| 1.7                | 7. 指定作業：注意報章雜誌上的流行服裝，至少選取三種，並將之剪下或影印，貼在作業簿上，分別說明適合那些人穿著。（討論與實習六）                                                                           |                           |
|                    | 8. 評量：根據教學活動 3，4，7 加以評量。                                                                                                                   |                           |

## 四、本章討論與實習

(一)本章討論與實習一至三，於第一、二節教學活動示例5中進行。

(二)本章討論與實習四，於第一、二節教學活動示例7中進行。

(三)本章討論與實習五、六，於第三節教學活動示例6，7中進行。

## 五、本章參考及補充資料

### (一)姿 勢

#### 1. 立姿

雙腿直立步行是人類異於其他動物的最顯著特徵，而在人類所有的姿勢中，站立可算是一切姿勢的基本要素。

如何才能保持正確的站立姿勢呢？有那些注意事項呢？現在簡單地述說於下：

#### (1)挺直背部

一聽到「立正」、「坐正」的口令時，每個人都會先挺直背部。一般背部向前彎曲，所謂的「駝背」，乃是不良姿勢的代表，也是最常見的不良姿勢。

只要稍加注意，每個人都能輕易地挺直背部，不過最重要的還是要能養成習慣才好，如果爲了挺直背部必須用力，而覺得疲勞不願去做的話，那就一點辦法也沒有了。

挺直背部的最好練習法，是在站立的姿勢時，稍爲擡起腳踵，腳踵一擡高，身體的重心就會往前傾，上身也會自然地挺起，藉以保持平衡；而上身一挺起，背部便會自然地挺直。在這種挺直背部的情況下，繼續保持背部的感覺，然後慢慢地放下腳踵，時常如此練習，背

部自然會挺直。相信每個人在測量身高時，都會挺直背部，將自己的背部緊貼著測量身高的柱子，那麼不要忘記當時背部的感覺，時常練習就對了。

還有一種很好的方法，就是將雙足併攏，面對著牆壁站立，將手臂的手肘以下部位，緊緊地貼靠在牆壁上，手掌的高度約等於鼻子的部位，雙掌的距離約等於肩膀之寬；保持這種姿勢，然後慢慢地，而且用力地擡起腳踵，用腳尖站立，這時再讓背部稍微往後仰，並伸長後頸，就像要把後腦往上提起似的；如此忍耐幾秒鐘，重複練習幾次，長此以往，效果也很顯著。

另外，也可以背對著牆壁，稍離開一點站立，然後彎起膝蓋，把背部貼在牆壁上；當伸直膝蓋時，使腹肌和背肌都用力，讓腰部幾乎貼在牆壁上，然後慢慢站起，這也是個很好的方法。

### (2)伸長後頸

前面已經說過伸長後頸就等於是縮回下頷，應該特別注意。而且伸長後頸的動作和挺胸的動作有著密切的關係。

### (3)挺起胸部

心臟和肺都在胸廓之中，是維持生命的重要器官，片刻都不容忽視，為了避免過於壓迫這些器官，我們必須挺起胸膛，使胸廓中能有寬裕的空間。

前已提及，挺起胸膛最好的方法就是將雙肩往後拉，就像要將二個肩胛骨併在一起似的，那麼胸部就會自然地挺起了。

### (4)下腹用力

古人將下腹部位稱為「臍下丹田」，其中心的意思乃是指只要在此處用力，就能保持身體的平衡，精神也將因此而充沛，所以坐禪者和習武者都特別重視這個地方。

下腹用力的最好方法是腹式呼吸，鼓起下腹，同時一口氣吸入空

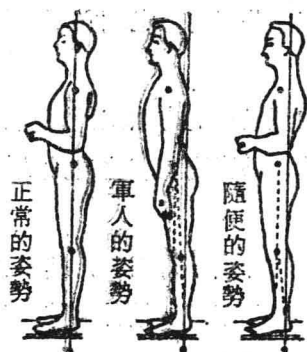
氣；在剛吸完氣時，暫時停止吐氣，這時在下腹用力，然後再一面收腹，一面徐緩地吐出空氣，如此反復地練習數次，只要你心裏記著這些要點，便可以隨時隨地練習腹式呼吸法，譬如在月臺上等候火車時，或者在工作中忙裏偷閒，起身走動時，都可以做此練習，當然也不只是站立時才做此練習，其他如在坐時、練武前、跪坐時，乃至躺臥時，都可以做此練習。

在練習腹式呼吸時，有一點必須特別提高警覺，那就是不要將下腹和胃部的位置搞錯了。萬一在胃部用力，那麼不但臍下丹田無力，反而會引起胸部的不適，甚至會造成肚臍突出之憾。西方人所謂「in-stomach」，就是指應該把胃部縮回來的意思。

#### (5)全身放鬆

一說到匡正姿勢，很多人便誤以為必須讓全身肌肉都緊張起來，變成一個硬繃繃的人，而學童們尤其有此誤解。其實，真正的最佳姿勢，絕非緊張，也絕不是僵硬，而是必須全身的肌肉放鬆，使身、心都倍覺輕鬆，因為緊張容易使肌肉疲勞，更會使整個人疲乏不堪。

軍隊對姿勢的要求特別嚴格，我們可以說正確的姿勢乃一切軍事



布朗·費雪的姿勢圖

訓練的基本。從前的軍事訓練，尤其著重「立正」的姿勢，希望士兵們表現出一付精神飽滿、表情嚴肅的模樣，所以一般上層階級的軍官，總會要求士兵們保持一種極端緊張的姿勢。當然，精神和肉體的緊張是軍事訓練的特色，有其特別意義存在，不過以一般的姿勢而言，還是以輕鬆的姿勢為佳。最近的軍事訓練也不再像從前那樣嚴格了，士兵們的雙臂已可自然下垂，手掌也不必伸得過分僵直。

## 2 坐姿

「坐姿」是指坐在椅子上的姿勢。西洋有關椅子的歷史頗為久遠，大約在四千年前埃及的遺物中，便可尋出椅子的原型。我國古代多為席地而坐，至漢唐以後，才有所謂的「椅子」，不過當時的椅子仍舊是牀、椅兼用，直到宋代以後，椅子乃逐漸普遍。如今牀和椅子的功用已是完全不同，除了軍隊野營之外，實在少見席地而坐的情形了。

坐姿的基本要點是挺直背部並伸長後頸，同時將下巴收縮，可說是以立姿中上身的正確姿勢為基本。椅子如果有靠背，就最好將臀部盡量往後移，以免彎腰駝背。椅子座面的深度應以膝蓋到臀部的長度為準，如果更深的話，最好裝有彈簧。

人類的活動中，以必須前傾上身從事的工作最多，尤以讀書、寫字為甚。這時千萬不要彎曲背部，而應以腰部為中心，挺直上身前傾。我們常可看見有些人會彎起背來趴在桌上，這往往是造成近視的原因之一，應該避免才是。至於眼睛和目擊物之間的標準距離，通常是以三十公分為標準。

坐姿中，有一件事特別值得注意的，那就是脊柱的椎間板所承受的壓力，遠較站立時來得大。只有腿部會感覺坐姿比立姿舒服。這是因為坐姿會改變骨盆的角度，使脊柱扭曲，因而增加了椎間板承受的壓力，這也是不得不講究坐姿的原因之一。