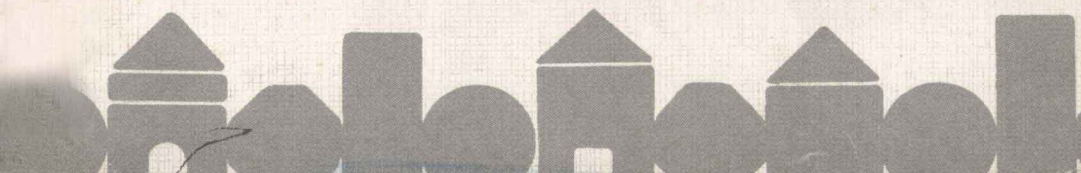


國民中學

家政教師手冊

第一冊

國立編譯館主編



中華民國七十五年八月 正式本初版

國民中學 家政科教師手冊 第一冊

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 許明貞 許美瑞 張景蘭
楊明芬

編輯小組 邱素沁 苑寶貞

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

印行者 九 十 二 家 書 局

經銷者 臺 灣 書 店

地 址：臺北市忠孝東路一段一七二號

門市部：臺北市重慶南路一段十四號

電 話：三 一 一 〇 三 七 八

印刷者 內文： 封面： 宏章印刷有限公司

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、三學年家政教學參考之用。
- 三、本冊內容以國民中學家政教科書第一冊課文為準，依實際需要分章或分節編輯。每單元內容計分爲「教學目標」、「課前活動」、「教學活動」、「討論與實習」及「參考資料」等五項，其中教學活動所列活動示例，只是編者的建議，在實際教學時請酌情運用。
- 四、本手冊如有未盡妥善之處，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 (第一冊)

生活適應篇 目 次

教學時間分配建議表

第一章 認識家政

一、教學目標.....	1
二、課前活動.....	2
三、教學活動.....	2
四、討論與實習.....	6
五、參考資料.....	8

第二章 良好的生活習慣

第一節 整潔的服裝.....	25
一、教學目標.....	25
二、課前活動.....	25
三、教學活動.....	26
四、討論與實習.....	28
五、參考資料.....	28
第二節 清潔的習慣.....	34
一、教學目標.....	34

二、課前活動	35
三、教學活動	36
四、討論與實習	41
五、參考資料	44
第三節 整理的習慣	63
一、教學目標	63
二、課前活動	63
三、教學活動	64
四、討論與實習	65
五、參考資料	66
第四節 時間的安排	73
一、教學目標	73
二、課前活動	73
三、教學活動	74
四、討論與實習	76
五、參考資料	77

第三章 和諧的人際關係

第一節 如何建立良好的人際關係	80
一、教學目標	80
二、課前活動	81
三、教學活動	81
四、討論與實習	83
五、參考資料	84
第二節 如何與家人相處	107

一、教學目標.....	107
二、課前活動.....	108
三、教學活動.....	108
四、討論與實習.....	110
五、參考資料.....	110
第三節 如何與他人相處.....	121
一、教學目標.....	121
二、課前活動.....	121
三、教學活動.....	122
四、討論與實習.....	123
五、參考資料.....	124
第四節 如何與他人共用房間.....	127
一、教學目標.....	127
二、課前活動.....	127
三、教學活動.....	128
四、討論與實習.....	129

第四章 生活禮儀

第一節 日常生活禮儀.....	130
一、教學目標.....	130
二、課前活動.....	131
三、教學活動.....	131
四、討論與實習.....	133
第二節 公共場所的禮儀.....	134
一 教學目標.....	134

二、課前活動·····	134
三、教學活動·····	134
四、討論與實習·····	136
第三節 拜訪與接待·····	137
一、教學目標·····	137
二、課前活動·····	137
三、教學活動·····	138
四、討論與實習·····	139
五、本章參考資料·····	140

第五章 日常生活的法律常識

第一節 做一個守法的人·····	159
一、教學目標·····	159
二、課前活動·····	159
三、教學活動·····	160
四、討論與實習·····	162
五、參考資料·····	163
第二節 戶籍登記·····	172
一、教學目標·····	172
二、課前活動·····	173
三、教學活動·····	174
四、討論與實習·····	176
五、參考資料·····	177
第三節 印 章·····	185
一、教學目標·····	185

二、課前活動·····	185
三、教學活動·····	186
四、討論與實習·····	188
五、參考資料·····	188

第六章 物品的購買

第一節 商店的選擇·····	191
一、教學目標·····	191
二、課前活動·····	191
三、教學活動·····	192
四、討論與實習·····	194
五、參考資料·····	197
第二節 商品的選擇·····	200
一、教學目標·····	200
二、課前活動·····	201
三、教學活動·····	201
四、討論與實習·····	204
五、參考資料·····	204
第三節 購物要則·····	214
一、教學目標·····	214
二、課前活動·····	214
三、教學活動·····	215
四、討論與實習·····	216
五、參考資料·····	217

第七章 生活計畫與管理

第一節 零用錢的管理	219
一、教學目標	219
二、課前活動	220
三、教學活動	220
四、討論與實習	223
五、參考資料	224
第二節 家庭經濟	234
一、教學目標	234
二、課前活動	234
三、教學活動	235
四、討論與實習	236
五、參考資料	237
第三節 家庭人口計畫	246
一、教學目標	246
二、課前活動	247
三、教學活動	247
四、討論與實習	249
五、參考資料	250
第四節 認識社會服務機構	268
一、教學目標	268
二、課前活動	269
三、教學活動	269
四、討論與實習	271
五、參考資料	272

附 錄：國民中學家政課程標準	278
----------------------	-----

第一章 認識家政

本章是學生進入國中第一次上的家政課程。重點在輔導學生認識家政，了解家政的意義、重要性及學習方法等，以建立對家政的正確觀念和學習態度。

一、教學目標

單 元 目 標	具 體 目 標
1.認識家政與家庭生活。	1.1 能列舉家庭中的日常活動至少十項。 1.2 能舉例說明學習家庭生活的知識和技能之重要。
2.明瞭國民中學家政課程的學習內容。	1.3 能說明家政的意義。 2.1 能說出國中家政的六個單元。 2.2 能說出每一單元的主要學習內容。
3.了解學習家政對目前家庭生活的重要。	3.1 能說明適應的意義。 3.2 能列舉子女在家庭生活中的責任。 3.3 能說明青少年學習家政的重要。
4.明瞭學習家政對未來生活的重要。	4.1 能說明成年後在家庭生活中的責任。 4.2 能說出國中家政選修科目。 4.3 能說明學習家政對未來生活的助益。
5.了解家政對家庭及社會的功能。	5.1 能舉例說明家中因缺乏家政知能可能引發的問題。 5.2 能敘述家政對改善家庭生活的功能。 5.3 能舉例說明家庭生活改善對社會的影響。
6.熟悉學習家政的途徑。	6.1 能列舉上家政課常採用的活動方式。 6.2 能正確而積極的參與學習活動。 6.3 養成良好的學習習慣。
7.啟發在生活中應用家政的能力。	7.1 能舉例說明如何在家庭中應用家政知能。 7.2 能將家政知能學以致用。

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. 蒐集或製作下列資料：
 - (1) 家庭生活和家事工作的圖片。
 - (2) 因缺乏家政知能而引起家庭問題的報導或圖片。
 - (3) 有關家政課各種活動的圖片，如實驗、實習、展示會等。
 - (4) 國中家政六單元及學習內容之掛圖。
 - (5) 有關研修家政途徑的圖片或掛圖。

三、教學活動

本章共三節，教學時間預計 100 分鐘，宜以講述法、問答法、討論法為主，進行教學。

教學目標	教學活動示例	教 具
1. 1	1. 教師展示有關家庭生活和家事工作的圖片，輕鬆的談家庭生活的情景，藉以引發學生對家庭生活的關心。 2. 指定或讓學生自由發表「什麼是家庭」，然後由教師歸納說明「家庭」的意義。 3. 問學生「家庭中有那些日常活動」，將所答的活動書寫在黑板上。書寫時宜將屬於同類的活動寫在一起（如飲食的、衣著的、居住的），不足的加以補充再說明下列幾點： (1) 家庭生活涉及的範圍很廣，可歸納為十項：	圖 片。

飲 食	教 育
衣 著	人際關係
居 住	休閒活動
保 健	社交應酬
保 育	家庭經濟

(2)家庭生活涉及的範圍有屬於物質方面的，也有屬於精神方面的。

①物質方面的事項：如買菜、做菜、清理房間、洗衣服等。

②精神方面的事項：如家人相處、教育子女、孝順父母、招待客人等。

1. 2

(3)學習家庭生活知識和技能是很重要的。例如學習食品營養和衛生，可改善飲食習慣，促使身體健康，認識衣料的特性和成衣的選購，可幫助我們選擇合宜的服裝和具有良好的外表。

2. 1

4. 說明「家政」的意義，及國中家政的主要學習內容。

2. 2

(1)家政是研究家庭生活的一門學科。

家人在家庭中生活，家庭生活涉及的範圍很廣，有屬於物質方面的，也有屬於精神方面的。

每一家庭分子對家庭生活各方面都應有相當的知識和技能，方能生活愉快。家政就是研究家庭生活的一門學科，可以提供家庭生活的知能，幫助我們生活得更美滿。

(2)國中家政的六個單元及主要學習內容。為了配合國中學生的能力及經驗，國中家政課程分為「生活適應」、「飲食」、「衣著」、「居住」、「保健」、「生活藝術」等六個單元，學習實際生活中應有的知識和技能，主要目的是：

- ①做一個健全的家庭分子；
- ②進而對家庭生活有所貢獻。

3. 1

5. 3

5. 提示學習家政的主要功能。

學習家政，對任何人可呈現下列全部或部分之功能。

(1)適應目前的家庭生活。

(2)適應未來的家庭生活。

{ 未來家庭生活的準備。
就業的準備。

(3)改善家庭生活。

掛 圖。

4 國民中學家政教師手冊（第一冊）

(4)促進社會進步。

6.學習家政對目前及未來生活的重要。

以講述法和問答法進行教學。

3. 1

(1)舉例說明適應的意義。

「適應社會生活」是人們受教育的目的之一。

當個人的行為（包括言談、儀態、學識、思考、待人接物等）能符合環境的要求，表現得當，即是良好的「適應」。

「做什麼人，便像什麼人」，就是指一個人在其環境中適應良好的情景。

譬如國中學生，無論衣飾、起居、語言、禮貌等，都要適當。也就是說做一個國中學生，就要像一個國中學生。

3. 2

(2)適應目前家庭生活，是學習家政的主要目標之一。

3. 3

以問答法讓學生報告：

①子女在家庭生活中的責任。

②檢討自己在家庭生活中的行為，譬如是否達到良好的適應？如果沒有，應改進那些行為？如何改進？

然後由教師歸納補充，引導學生體會青少年學習家政的重要。

應強調由於家庭中每人的責任及需要不同，所要學習家政內容的重點也不同。

4. 1

(3)指定若干名學生，發表成年後在家庭生活中的責任，歸納補充，並舉例說明學習家政對未來家庭生活的助益。譬如在家政中學習了有關營養的知識，將來可以適當的設計家庭膳食，增進家人的健康。

4. 3

4. 2

(4)介紹國中家政選修科目及主要學習內容。

①服飾縫製：二、三年級。

②食物烹調：三年級。

③家庭電器：三年級。

(5)讓有親友在大專或高職中主修家政的學生，報告其校名、科系或學習情況，再由教師簡介國中畢業後倘若有興趣研修家政，可投考的學校如下：

圖 表。

- ①高級家事職業學校：綜合家政科、服裝縫製科、兒童保育科、美容科、食品營養科、室內布置科等。
- ②高級農業職業學校農村家事科。
- ③高中畢業後升入大專家政或相關科系。
- 5.1 7.討論家政對家庭及社會的功能。
- 5.2 (1)就日常生活或新聞報導為實例，討論因欠缺家政知能可能引發的問題，例如：
- 報導、圖片。
- ①食物中毒；
- ②夏季的飲食衛生；
- ③意外傷害等問題。
- (2)歸納補充討論結果，使學生體會家政對改善家庭生活的功能。
- 5.3 (3)舉例說明家庭生活改善，對社會的影響。
- (4)強調人人都要學習家政。
- 8.提示學習家政的三項要則，講解如何學習家政。
- 6.1 (1)學習家政的三項要則是：
- 6.2 ①建立正確的觀念；
- ②認真學習；
- ③在生活中應用。
- 6.1 (2)講解上家政課常採用的活動方式，及應有的學習態度。
- 6.3 圖 片。
- ①上課時；
- ②討論時；
- ③實驗、實習時；
- ④課外閱讀、參觀。
- 7.1 (3)以問答法使學生辨別對家政的正確觀念（知能並重的課程），並舉例說明如何在家庭中應用家政知能。然後由教師歸納講解，以啟發學生建立學以致用的態度。
- 7.2 鼓勵學生做到下列幾點：
- ①改進自己：將家政課程中學習的知能，實際應用在家庭生活中，如改進對家人的態度、生活習慣、禮貌等。

②幫做家务：如整理房間、清理自己衣物，不但可學以致用，也減輕母親的工作。

③向父母、兄姊學習：學習他們的經驗，接受建議或討論改進，以增進家政的見識。

9.綜合活動：

(1)整理本章要點。

(2)報告與討論。

(3)自由討論與發問。

10.評鑑：

(1)從學生報告與討論中，考查其對家政的理解程度。

(2)觀察學生學習的態度，評鑑其學習家政的興趣。

四、討論與實習

(一)讀完本章課文後，你對家政的看法與以前有什麼不同？（課本第8頁，第一題）

本題旨在輔導學生歸納整理對家政的認識，檢討對家政的了解程度。就下列三項，分組討論，將學習本單元以前對家政的看法，與學習後所認識的相比較，再令各組代表報告討論結果。

- 1.對「什麼是家政」的看法。
- 2.對「家政課程內容」的看法。
- 3.對「國中生為什麼要學習家政」的看法。

討論時，應隨機輔導參與討論正確的方法與態度，如：如何發言，如何傾聽別人發言，如何發表自己對別人發言的意見等，最後由教師歸納各組報告，加以補充作成結論。

(二)列舉你喜歡學習的家政內容，並說明理由。（課本第8頁，第二題）

讓學生自由書寫自己喜歡學習的家政內容，及喜歡的原因，收回答案，查閱後整理統計，以便了解學生喜歡學習的趨向，並依國中家政的教學目標與內容加以檢討，於下次上課時，告知本作業題的統計結果，如有偏差的觀念，應予以指正，使其明白家政的學習內容。

(三)學習家政，可以改善家庭中那些問題？（課本第8頁，第三題）
採指定報告或自由報告方式，就國中家政的六個單元，依序發表需要改善的問題。

(四)你認為男生需要學習家政嗎？為什麼？（課本第8頁，第四題）
採自由報告方式，讓學生發表自己的看法，最後由教師歸納男生學習家政的重要。

- 1.身為家庭的一分子，不論男女都需要學習家政，方能了解家庭問題，適應家庭生活；進而改善生活。
- 2.一個家庭，通常由夫妻共同擔負家庭生活的責任。夫妻均須要了解如何相處、處理家務、教導子女等，方能共同建立幸福美滿的家庭。
- 3.社會上有關家政的職業，不分性別，男女都能勝任工作。

(五)每一個同學蒐集一分家政的課外資料（如書報、雜誌、電視、廣播），並報告心得。（課本第8頁，第五題）

採個人作業或分組作業，視學校所在地及學生家庭情況，指定每一學生做一分，或分組共同做一分，以供觀摩。課外資料舉例如下：

1.書報、雜誌：

- (1)有關家庭、兒童或家政的專業性刊物。
- (2)報章上家庭欄的剪貼。
- (3)有關家庭、家政報導的剪貼。