

國民中學

家政

第一冊



國立編譯館 主編

中華民國七十三年八月試用本

國民中學 **家政科教科書** 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 許明真 張景蘭 楊明芬

編輯小組 邱素沁 涂夢俠

總訂正 涂 夢 俠

封面、版式設計 陳 克 誠

插圖繪製者 彭 自 強

出版者 國 立 編 譯 館

印行者 九 十 二 家 書 局（名稱詳見背面）

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：永 裕 彩 色 印 刷 廠
封面：

編輯大意

- 一、本書係依照教育部民國七十二年七月修訂公布之國民中學家政課程標準編輯。
- 二、本書共分六冊，每學期一冊，供國民中學第一、二、三年級每週二小時教學之用。各冊之教材重點為第一冊生活適應篇，第二冊飲食篇附有「習題與討論」四冊居住篇，第五冊保健篇，第六冊思考及創作之能力。
- 三、本課程之主旨，在使學生師手冊，供教師教學故在教學過程中應著重生活輔導，妥善之處，請各校教切配合，藉以達到本課程之教學目標。
- 四、本書各冊教材之教學順序，可由教師視實際情形與需要加以變更。
- 五、本書文字力重重生活輔導，妥善之處，請各校教切配學生學習興趣，增進了解。
- 六、本書每章之後附有「習題與討論」或「實習與報告」，藉以啟發學生思考及創作之能力。
- 七、本書另編有教師手冊，供教師教學參考之用。
- 八、本書如有未盡妥善之處，請各校教師隨時提供意見，以作修訂時之參考。

國民中學家政 第一冊

生活適應篇

目 次

第一章 認識家政.....	1
第一節 什麼是家政.....	1
第二節 爲什麼要學.....	3
第三節 如何學習家.....	6
第二章 良好的生活習慣	9
第一節 整潔的服裝	9
第二節 清潔的習慣	11
第三節 整理的習慣	20
第四節 時間的安排	23
第三章 和諧的人際關係	35
第一節 如何建立良好的 人際關係	35
第二節 如何與家人相處	40
第三節 如何與其他人相處	44

二 國民中學家政（一）

第四節 如何與他人共用房間	48
第四章 生活禮儀	51
第一節 認識禮儀	51
第二節 日常生活禮儀	53
第三節 公共場所的禮儀	59
第四節 拜訪與接待	64
第五章 日常生活的法律常識	69
第一節 做一個守法的人	69
第二節 戶籍登記	72
第三節 印章	77
第六章 物品的購買	81
第一節 商店的選擇	81
第二節 商品的選擇	83
第三節 購物要則	88
第七章 生活計畫與管理	91
第一節 零用錢的管理	91
第二節 家庭經濟	99
第三節 家庭人口計畫	104
第四節 認識社會服務機構	108

生活適應篇

第一章

認識家政

家政是我們進入國中後才開始學習的課程。什麼是家政？爲什麼要學習家政？如何學習家政？我們對這些應該有正確的認識。

第一節 什麼是家政

家政是研究家庭生活的一門學科。家庭生活涉及的範圍很廣，歸納起來有飲食、衣著、居住、保健、保育、教育、人際關係、休閒活動、社交應酬及家庭經濟等。有屬於物質

方面的，也有屬於精神方面的。每一個家庭分子，對家庭生活各方面都應有相當的知識和技能，方能應付自如，共同建立美滿的家庭。我們現在是國中階段的學生，還沒有足夠的能力、經驗及時間，參與或處理家中的一切事物；但是學習如何參與，如何處理，卻是絕對必要的。

在今後三年的家政課程裏，分「生活適應」、「飲食」、「衣著」、「居住」、「保健」及「生活藝術」等單元。從這些內容中，學習實際生活中應有的知能，以期做一個健全的家庭分子，進而對家庭生活有所貢獻。各單元中包括的主要內容如下（圖1-1）：



圖 1-1. 國中家政要學習的主要內容

- 一、生活適應：人際關係、生活習慣、禮儀、日常生活的法律常識、生活計畫與管理。
- 二、飲食：食物與營養、餐飲設備與衛生、膳食與製備。
- 三、衣著：衣著與織物、服裝保管、服裝縫製。
- 四、居住：住宅、家庭機具、家庭電器、防護。
- 五、保健：身心的發展、醫護常識。
- 六、生活藝術：提高生活素質、重視休閒活動、美化生活。

第二節 爲什麼要學習家政

一、適應目前的家庭生活

一個人隨著身心的成長，或到了新的環境，除了必須學習新的行爲及言談、儀態、學識、思考、待人接物等以外，並且要適當的改變自己，去適合環境的要求。當一切行爲都能符合環境的要求，表現得當時，便是良好的「適應」。學習家政的主要目標之一，就是教導我們怎樣適應家庭生活。

家庭中各個人的身分和年齡不同，責任各異，其適應生活的方式，及家庭對他的要求各有不同，所以每人對家政的學習內容及需要也不盡相同。我們現在在家庭中，雖然還不

需要負擔家庭經濟或處理重要的家務，但卻不能不了解父母的辛勞，及盡到為人子女的職責，如尊敬長輩、友愛兄弟姊妹、體諒他人、照顧自己、節省開支、幫忙父母親料理家務等。

在國中家政課程中，我們可以學習到青少年在家庭生活中應有的知能和態度，我們要把所學的應用在實際生活中，改變自己，做一個好子女。當我們在家庭生活中的行為，都能符合父母及社會對我們的要求時，便是良好的適應，也達到了學習的目標。

二、適應未來的生活

家政不僅教導我們如何適應目前的家庭生活，也教導我們準備適應未來的生活，這可從兩方面來說明：

（一）未來家庭生活的準備：

目前我們在家庭中是子女，但是年長後便要自己組織家庭，親自處理家務和教導子女，也就需要成人應有的家政知能了。

我們即將學習的家政課程，不但教導我們如何適應目前的家庭生活，也幫助我們具備未來治理家務的基本能力。例如對營養沒有基本的認識，將來怎麼能了解營養與疾病的關係，又如何能從家庭膳食的設計和烹製中，來改善家人的營養和增進家人的健康呢？

(二) 就業的準備：

從家政課程中所學習的知識與技能，可作將來就業的準備。例如二、三年級的「服飾縫製」，三年級的「食物烹調」、「家庭電器」等職業選修科目，可幫助我們學習一些專長，作為畢業後就業時可循的途徑。

三、改善家庭生活

近年來因科技與經濟的發展，使我國家庭生活水準普遍提高，改善了物質生活的環境。現在家庭問題的重心，並不在物質的多寡，而是在於生活品質的提高。例如飲食方面，不是缺乏食物，而是在於講求符合每一個人需要的食品，預防由於攝取食物過多或不當，以致發生疾病或營養不平衡的現象。

家政除了可以教導我們很多處理物質生活的能力外，也教導我們很多增進精神生活的知識，使家庭生活更為和諧與美滿。

四、促進社會進步

家庭是社會組織的基本單位，如果家庭生活改善，社會也隨著進步；同時由於社會的進步，使部分落後的家庭也生活得較好。如此家庭影響社會，社會又影響家庭，學習家政的結果，不僅可以使每一個家庭的生活獲得改善，同時也促

進社會的進步與繁榮。

從上面的說明，我們不難了解，學習家政對個人、家庭、社會，確有其重要的價值，不論男女，人人都需要學習家政。

第三節 如何學習家政

我們了解學習家政有很多的益處，可是怎樣學習呢？下面說明幾點要則：

一、正確的觀念

學習家政，首先應對家政要有正確的認識，了解其意義、內容及學習的重要性。

過去有些人認為「家政只是學習烹調、刺繡、縫紉」，所以家政是不重要的課程。從前面兩節的討論中，我們知道這是一種錯誤的觀念。其實家政是知識與技能並重的課程，是幫助我們生活美好的課程，也是人人應學習的課程。我們不但要了解為什麼要學家政，更要知道如何去學。

二、認真學習

(一)上課時:

應集中精神，注意聽講，細心觀察。

學習家政，不但要知其然，更要知其所以然。對每一種知識、技能都要徹底了解，如有不明白的地方，可在適當的時候提出問題，請老師解釋。

(二)討論時:

應積極參加，提出意見。發言要簡單清楚，使聽的人容易明白；當別人發言時要傾聽，盡量了解並尊重他人的意見。

(三)實驗、實習時:

應事先了解當天的主題和目標，將用具和材料準備妥當，依照一定的方法逐步進行，把工作順利完成。如分組實驗或實習，應大家合作，讓每一位同學都有實際操作及服務的機會。

在實驗、實習時，不僅要細心學習方法或製作成品，並應注意用具的使用、操作要安全，及保持環境整潔，以養成良好的工作習慣。實驗或實習完畢，應按照規定整理用具，清理教室。作業或報告必按期完成交卷。

(四)課外閱讀、參觀:

除了教科書和參考書以外，我們應該隨時隨地留意

有關家政的新知識和技能，閱讀書報雜誌，或欣賞電視廣播中有關家政的報導，或參觀展覽；這樣不但可增進知識，也能從中發現問題，並獲得解決問題的方法，增進學習家政的樂趣。

三、在生活中應用

增進個人適應家庭生活的能力，做一個良好的家庭分子，既是學習家政的目的，我們就應該把在家政課程中學習的知識和技能，應用在家庭生活中，這樣方可學以致用，正確地達到學習家政的目標。

◎ 報告與討論 ◎

- 一、讀完本章課文後，你對家政的看法與以前有什麼不同？
 - 二、列舉你喜歡學習的家政內容，並說明原因。
 - 三、學習家政，可以改善家庭中那些問題？
 - 四、你認為男生須要學習家政嗎？為什麼？
 - 五、每一個同學搜集一分家政的課外資料（如書報、雜誌、電視、廣播），並報告心得。
-

第二章

良好的生活習慣

做一個中學生，我們應該在日常生活中養成良好的習慣，例如服裝與身體的整潔，環境的整理，時間的安排等；不要依賴母親或他人，學習照顧自己，做一個自立、整潔、守秩序的人。

第一節 整潔的服裝

上學時，我們應遵照學校規定穿校服，校服顯示了學生身分，要特別注意穿著的合身與清潔。

一、校服的穿著

(一)國中男女生，夏季及冬季的校服，各包括衣服、帽子

及鞋襪等。身為學生，所穿校服的式樣、質料、顏色、徽章及學號等，都應合乎學校的規定。

- (二) 服裝大小要合適，不宜太緊，穿戴要端正。例如內衣、內褲或襯裙不要露出外面；鈕扣、拉鍊要扣好拉好；上身衣服應拉平，塞在褲腰或裙腰內；領子要翻好；注意佩件是否戴好；皮帶是否扣好；帽子是否戴正等。
- (三) 口袋內裝的物品不要太多，並且要放在固定的位置，如車票放在上衣口袋內，手帕可放在褲子或裙子的口袋中。

二、服裝的清潔

衣服一定要講求清潔，內衣不清潔，妨礙吸汗通氣，使人感到不舒服；外衣不清潔，則不雅觀、不衛生、不禮貌，同學不喜歡與你交往。有關衣物的洗滌、熨燙及保管等問題，留待二年級再討論，這裏僅談保持服裝清潔的一些要點。

- (一) 衣服穿在身上，要注意清潔。不要用衣服擦手；吃飯時要小心，菜湯、醬油不要滴在衣服上，袖口不要沾污；下雨天穿長褲走路時，腳步要輕些，盡量避免水濺到褲腳上。
- (二) 每天回家，應換穿家居服。外套脫下後，將口袋裏的物品取出，用衣架掛妥，以保持外型整齊。
- (三) 污穢的衣服要盡快洗滌；校服可依季節，每週定期或

每日換洗；內衣、襪子、手帕等要每天換洗。

(四)洗淨的衣服，應摺平或熨平。

(五)衣服破損或鈕扣脫落，要立即縫好。

第二節 清潔的習慣

清潔的習慣，不但可以使人的外表清新可喜，更可促進個人身心健康。茲將國中生應具備的清潔習慣列舉於下：

一、身體的清潔

(一)洗澡：

洗澡可以除去體垢，使血液流暢，身心舒爽，增進皮膚健康；在睡前洗澡更可消除疲勞，幫助睡眠；因此不分季節，我們每天都應該洗澡或淋浴。

1. 用溫水，先洗臉，再洗澡。
2. 將全身用溫水沖洗，再用沾溼塗有肥皂的海綿或浴刷搓擦全身，特別是頸背、肩膀、腋下、肘、膝蓋及腳趾間要擦洗乾淨。
3. 用溫水沖淨身體後，以乾淨的浴巾很快地把全身擦乾，夏天可加撲爽身粉。

4. 盥洗室不可獨占太久，尤其早晨及進餐前後；浴缸使用後即行清洗；換下的衣服應放在固定的地方，以保持清潔。冬季洗澡，應防瓦斯中毒，或因空氣不流通而致缺氧。

(二)手部：

雙手經常暴露在外面，與外物接觸最多，如不注意清潔與保護，不但不衛生，也很容易變得粗糙，影響美觀。

1. 清潔：

- (1)進食前、外出回家後、入廁後、廚房工作前後、接觸病人前、後，均應洗淨雙手，保持清潔。
- (2)手部沾污時，要立即洗淨。
- (3)洗手時要適量的使用中性肥皂，雙手摩擦肥皂使起泡沫，互搓手掌、手指、手背等。
- (4)用清水將肥皂沖洗乾淨，然後擦乾。
- (5)洗完手，隨後清理水盆、水池，以保持清潔。
- (6)平時盡量避免東摸西碰，以免手部沾污。

2. 保護：

- (1)無論洗手或洗滌物品，最好使用溫水，忌用太熱或太冷的水。
- (2)洗手後，搽上適量的護手霜或潤膚劑，可保護皮膚；尤其乾性皮膚的人，或在冬季乾燥時更是需要。
- (3)端熱鍋或拿熱的物品時，務必用墊布或手套隔熱。
- (4)清洗衣物、餐具、打掃房屋或做園藝工作時，盡