

國民中學

# 家政

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

中華民國八十年八月 五 版

國民中學 家政教科書 第三冊

基本定價：六角七分五厘

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 許美瑞 張景蘭 楊明芬

編 輯 者 涂 夢 俠

總 訂 正 錢 卓 升

封面設計 彭 自 強  
插圖繪製

出版者 國 立 編 譯 館

地址：臺北市106舟山路二四七號

電話：三 六 二 六 一 七 一

印行者 九十一家書局（名稱詳見背面）

經銷者 臺 灣 書 店

門市部：臺北市中正區忠孝東路一段一七二號

電 話：三 九 二 八 八 四 三

郵撥帳號：〇 〇 〇 七 八 二 一 五

印刷者 內 文：祥新印刷有限公司  
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，供國民中學第一、二、三學年六個學期，每週二小時教學之用。各冊之教材內容爲第一冊生活適應篇，第二冊飲食篇，第三冊衣著篇，第四冊居住篇，第五冊保健篇，第六冊生活藝術篇。
- 三、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。
- 四、本書文字力求簡明清晰，並附圖表與照片，藉以引起學生學習興趣及增進了解。
- 五、本書每章之後附有「討論與實習」，藉以啟發學生思考及創作之能力。
- 六、本書另編有教師手冊，供教師教學參考之用。
- 七、本書如有未盡完善之處，請各校教師隨時提供意見，以供再修訂時之參考。

# 國民中學家政 第三冊

## 衣 著 篇

### 目 次

第一章 美好的儀態 .....	1
第一節 端莊悅目的儀表 .....	1
第二節 合宜的舉止 .....	10
第三節 適宜的服飾 .....	12
第二章 認識織物 .....	27
第一節 織物的原料 .....	27
第二節 織物的構成 .....	35
第三節 織物的鑑別 .....	42
第三章 衣物的選購 .....	47
第一節 選擇衣物的原則 .....	47

2 國民中學家政(三)

第二節	選購成衣的方法 .....	50
第三節	各種成衣選購的要點 .....	56
<b>第四章</b>	<b>衣物的保養 .....</b>	<b>69</b>
第一節	洗濯 .....	69
第二節	熨燙 .....	83
第三節	去漬 .....	92
第四節	維護 .....	98
<b>第五章</b>	<b>縫紉用具的認識 .....</b>	<b>109</b>
第一節	一般縫紉用具 .....	109
第二節	縫紉機 .....	116
<b>第六章</b>	<b>基本的縫紉技術 .....</b>	<b>135</b>
第一節	縫製習慣與縫製要則 .....	135
第二節	簡易手縫法 .....	142
第三節	簡易機縫法 .....	157
<b>第七章</b>	<b>用品的縫製 .....</b>	<b>167</b>
第一節	鉛筆盒與小錢包 .....	167
第二節	防熱手套與鍋墊 .....	177
第三節	手提袋 .....	183

# 衣 著 篇

## 第 一 章

### 美好的儀態

一個人美好形象的建立，必須靠內在美與外在美良好的配合與表現。我們對於自己的涵養、言談、舉止、外表、姿態、打扮、裝束等，都應隨時加以注意，以使自己成爲一個氣質高雅、儀容不俗，令人樂於接近的人。

#### 第一節 端莊悅目的儀表

儀容與外表往往給人留下深刻的印象。下列各項，可以幫助個人表現出良好的儀表：

##### 一、身體健康

## 2 國民中學家政(白)

隨時注意自己的身體，食用平衡的飲食，要有適度的運動及充分的休息與睡眠，保持良好的生活習慣，偶爾感覺身體不適時，要請教醫生，切勿自購成藥服用或諱疾忌醫。只有具有健康身體的人，方能保有良好的體力和進取的態度。

### 二、精神煥發、表情愉悅

精神與健康有關，也與心理有關，我們應該時時振作精神，表現出神采奕奕、容光煥發、滿面春風的神情，這樣將給予周遭的人愉快及有活力的感受；在團體中，也一定是受人喜愛與歡迎的對象，更為自己帶來了自信。

### 三、態度輕鬆、心胸開闊

與人交往，經常保持幽默輕鬆的態度，常以愉快的語調與人交談，勿因不順心的小事即悶悶不樂，應找尋適當的方法予以排除。別人對自己的言詞或態度不佳時，也不宜動輒發怒。對人對事如過分緊張，或斤斤計較，定會惹人反感。凡事都能輕鬆的應對和擁有開闊的心胸，不論為別人或自己，都能帶來更多的生活樂趣。

#### 四、風度優雅、待人有禮

一個人要有雍容的態度、純正的心性和高尚的理想。無論在任何場合，永遠要態度從容，舉止端莊，謙恭有禮，隨時注意到自己的身分。不急躁，也不忸怩作態。

#### 五、整齊清潔、裝扮適度

動人的儀表有兩個不可忽略的基本要求，就是整潔和淡雅。千萬要避免慵懶與邋邋的樣子。不能不修邊幅，或裝扮得男女不分；但也不宜過分修飾，奇形怪狀。清新、整潔、俐落的裝扮，才是塑造美好形象的基礎。

#### 六、姿勢美好

姿勢的好壞，對儀態和風度有很大的影響。不良姿勢的形成，除了因為健康欠佳、休息與睡眠不足，或缺乏運動等原因外，多半是由於懶散、不當心而形成的。因此，只要自己隨時注意，力求改善，要有好姿勢，並不是一件困難的事。

##### (一) 站立的姿勢：

從身體的側面來看，如果從耳部畫一條垂直於地面的直線，能通過耳、肩、髖、膝及踝前的線，即是正確的



#### 4 國民中學家政(二)

立姿。站立時，頭勿前傾或後仰，胸部自然挺起，脊椎骨直挺，背部自肩至臀，呈一略有彎曲的自然弧線，身體放鬆，腹部及臀部收縮，身體的重量放在兩隻腳上。

站立時，常見的不良姿勢是彎腰、駝背、腹部突出，或無精打采，但也不宜過分挺直或臀部突出（圖 1-1）。

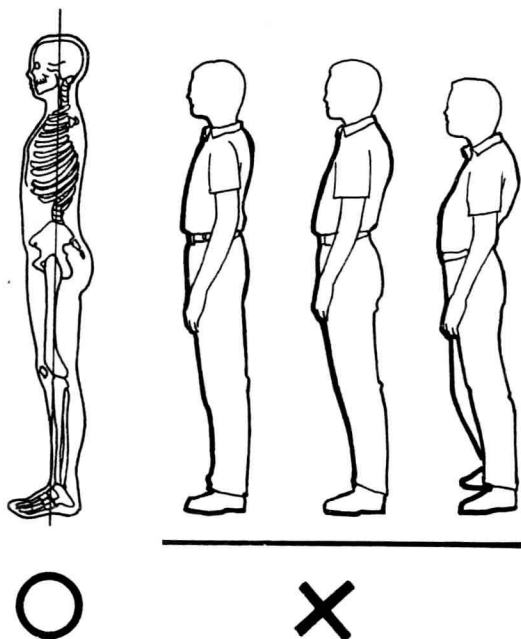


圖 1-1 站立的姿勢

#### (二)走路的姿勢：

走路時，上身和站立的姿態相同，應擡頭、挺胸、步伐均勻，身體優雅協調的運動，兩膝稍微彎曲放鬆，雙腳平行，體重從腳跟到腳尖慢慢移動。手臂靠著身體

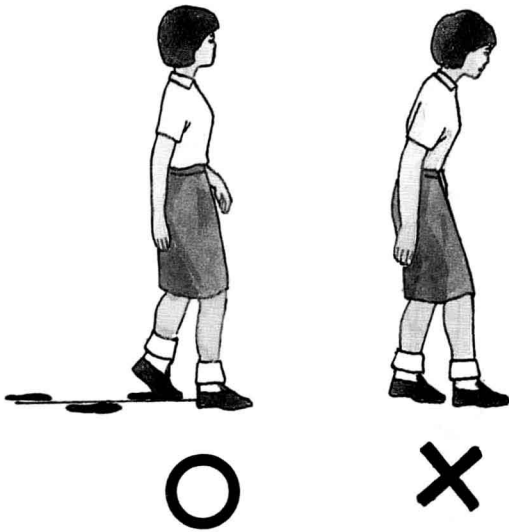


圖 1-2 走路的姿勢

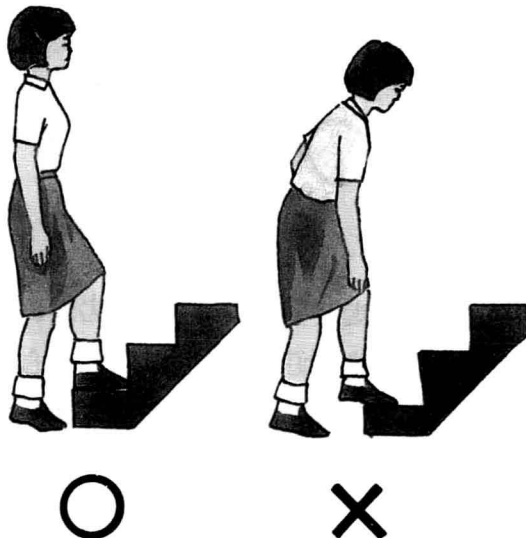


圖 1-3 上樓梯的姿勢

自然擺動(圖 1-2)。上樓梯時，雙眼平視、背部伸直、臂部收縮，將腳整個踏在梯階上(圖 1-3)。下樓梯時，保持身體平直及雙腿靠攏的姿勢(圖 1-4)。

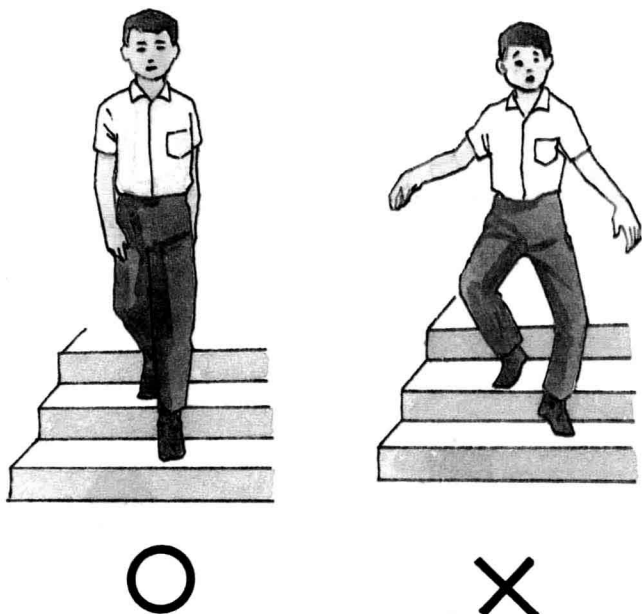


圖 1-4 下樓梯的姿勢

不良的走路姿態，如身軀沈重、步履蹣跚等懶散無力的樣子固然不好，但東張西望，心不在焉，搖擺輕浮的態度也應避免。至於前進時，若有足尖內傾或張開的毛病，更應注意加以更正。

(三)坐的姿勢：

坐在普通的座位上時，應該坐在椅子的中間，背、腰

應貼靠椅背，保持脊柱垂直，上身和站立的姿勢相同，肩部放鬆，略向後靠，軀幹和大腿成直角，腹部後縮。身材矮小的人，盡量避免坐太高或座位深度太深的椅子。坐時略將衣服整理平整，女孩子穿著短裙或開叉的裙子時，尤其應該注意（圖 1-5）。

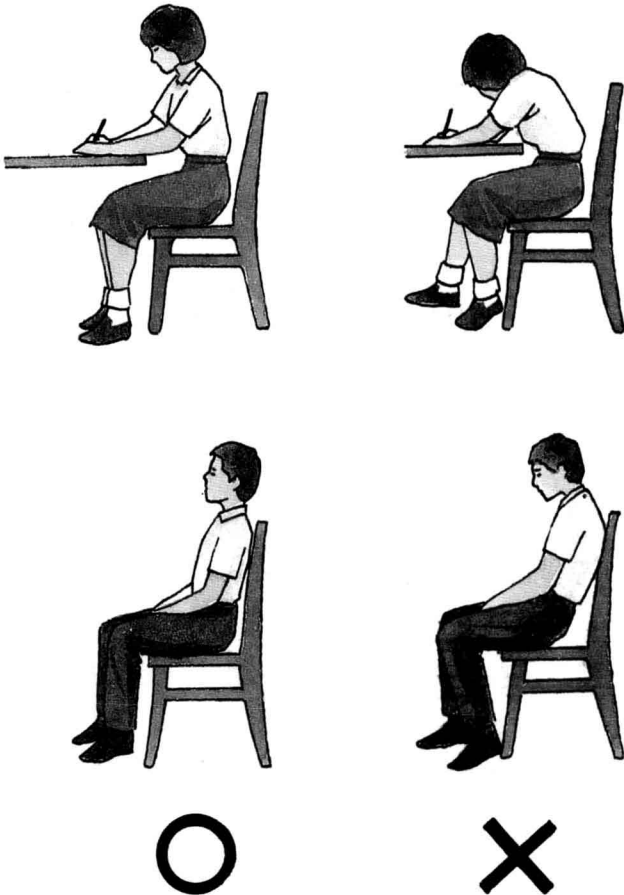


圖 1-5 坐的姿勢

腿的姿勢，應該自然，膝部略靠攏，雙足平放或略呈前後放置。要避免足尖對置、足尖翹起或以小腿繞住椅腳，或將腿伸長等不良的姿勢（圖 1-6）。有些人常在坐時抖動腿或是脫下鞋子，這是極為不雅的動作。

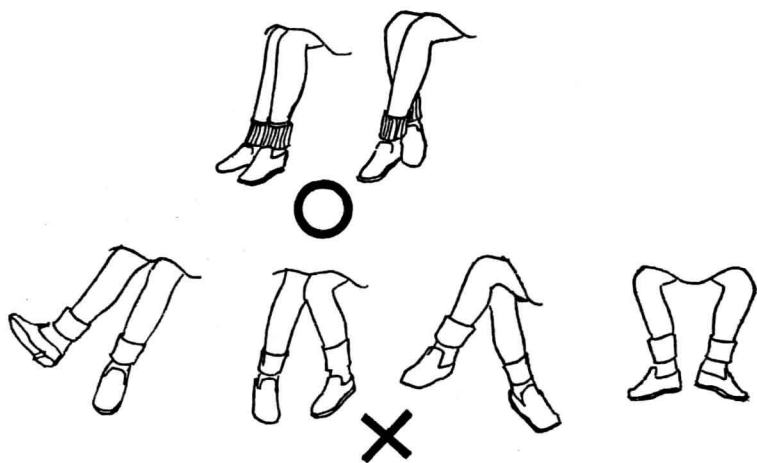


圖 1-6 坐時腿的姿勢

(四)其他：

隨時學習良好合宜的姿勢是必要的。例如撿取或整理地上的物品時，不宜低頭彎腰或蹲在地上，最好雙腿一前一後，將後腿跪在地面上（圖 1-7）。當攜帶物品外出時，應盡量收拾整齊，切勿零零落落（圖 1-8）。在進入汽車時，身體放低，臀部先進入車內坐穩，上身輕滑車內，再將雙腿進入車中。下車時，先伸出腳部，站穩後，頭部伸出，身體再徐徐立起。無論任何動作，都要表現得從容、優雅、不粗魯的樣子。

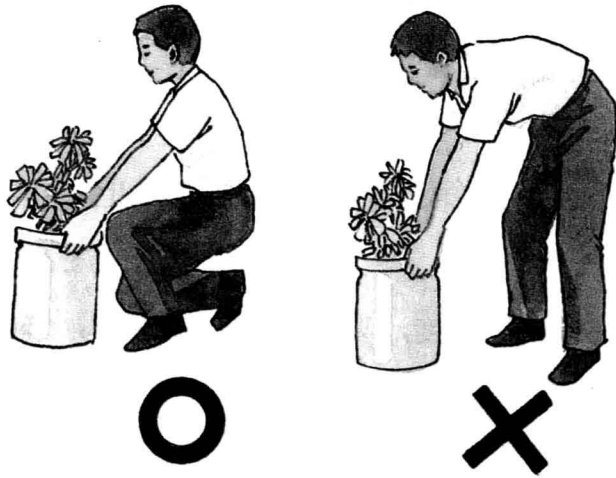


圖 1-7 整理地上物品的姿勢



圖 1-8 攜帶物品的姿勢

端莊的儀表，並不難做到。只要平時多加注意，好習慣一旦養成，自可終生受用不盡了。

## 第二節 合宜的舉止

培養良好的風度，要靠自己內在的修養，必須要自我約束、自我訓練，以表現出得體的態度和行為舉止。我們在日常生活中，除了要注意生活禮儀之外，更應遵循下列這些原則：

### 一、誠懇

孟子說：「至誠而不動者，未之有也。不誠，未有能動者也。」可見只有真誠，才能感人，才容易獲得友情，受人們喜愛。我們都知道，誠於中，必形諸於外的道理，所以必須自我砥礪，養成真實、誠懇的性格，然後必會在言談舉止中，自然的流露出誠懇的特點來。

### 二、和藹、謙虛

嚴峻、冷酷的人，往往使人望而生畏，不願接近。而高傲、自大、目中無人更是沒有教養的表現。我們無論與任何人

相處，都應隨時保持和藹、親切、平易近人的態度。隨時要客氣、有禮貌的與人相處，重視別人的意見。在表示謙虛、客氣的同時，應伴以誠懇的態度，給人有溫文儒雅的感覺。

### 三、尊重他人

尊重別人，是一種美德。當我們與人相處時，應該隨時留意自己的言行舉止。尊重別人，包括的事很多，如不私自拆閱他人的信件，或窺探他人的隱私，是尊重他人的隱私權；不在背後說人短長，是尊重他人的名譽。古人說：「敬人者，人恆敬之。」所以，如果能尊重別人，就能使自己成爲一個受人尊敬的人。

### 四、具有同情心

我們每個人都應具有同情心，在言語上或態度上，對人都應該表示關懷，別人遇到困難時，應伸手相援，不妨將「雪中送炭」、「人溺己溺」博愛精神的表現，視爲理所當然之事。當我們以適當的方式表示對他人的賀意、惋惜或幫助時，不但使對方深感欣慰，同時也表現了自己良好的風度。

### 五、行動自律

在任何地方，都要注意自己的行爲，絕不可做出令人厭



惡的事，例如自私自利，妨礙他人，在公共場所無視於他人的存在，在馬路上大聲說笑、指指點點……等，都會遭到他人的側目。所以我們要約束自己，表現優雅、謹慎、有分寸的態度，成爲一個有教養的人。

## 六、守時、守法、守規矩

守時是對人尊重的表現，守法是現代國民應有的責任，守規矩更是懂得禮貌的具體表現。這些都是大家熟知的事，是最簡單的道理，只可惜在實際生活中，往往被忽略了，要是我們稍加注意，是不難做到的。

### 第三節 適宜的服飾

穿著適宜，是良好的自我表現方式之一。合宜的服飾能夠增加自己的自信，形成美好的外表，並有效地在別人心目中留下良好的印象。我們須注意以下各點：

#### 一、整潔適體

穿著得體的最基本要求，就是整潔。各種衣物，都應該保持得很整潔，要平整、無縐紋和無污漬。領子和袖口容易