

劳动技术课参考教材

家政

北京师范大学中学教学研究中心 主编



劳动技术课参考教材

家 政

北京师范大学中学教学研究中心 主编

北京师范大学第二附属中学 编写

中国青年出版社

封面设计：魏 杰

劳动技术课参考教材

家 政

北京师范大学中学教学研究中心主编

*

中国青年出版社出版 发行

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 4.5印张 70千字

1988年7月北京第1版 1988年7月北京第1次印刷

印数1—32,000册 定价0.90元

内 容 提 要

根据目前中学开设家政课的条件和学生的实际情况，本书主要介绍缝纫、烹调和家务管理，突出技术性教育，重点培养学生动手操作的技能，以及热爱劳动的美德。

全书共分 9 章：缝纫机的使用；测量、裁剪和衣料基本知识；服装的裁剪和缝纫；熨烫技术；食物与健康；食物的烹调；炊具、灶具的种类和使用；注意家庭卫生；房间的布置。

为了提高教学效果，在编写时注意选择难易适度的内容，文字浅显，通俗易懂，具有直观性和趣味性。

前 言

国家教育委员会颁布的《全日制普通中学劳动技术课教学大纲(试行稿)》、《全日制小学劳动课教学大纲(试行草案)》中都明确指出,劳动技术教育是全面贯彻教育方针的需要,是中学教育不可缺少的组成部分,是有计划地向学生进行劳动技术教育的主要途径,是普通中小学的一门必修课程。普通中小学开设劳动技术课,对于培养德、智、体、美、劳全面发展的人才,对于提高全民族的素质,具有重要意义。

近些年来,北京师范大学第二附属中学为贯彻国家教委这一精神,适应教育改革的需要,坚持开设劳动技术课,进行了有益的探索,积累了不少经验。因此,我们约请他们编写了一套《劳动技术课参考教材》,供全国各地中小学(包括职业中学)的教师和学生参考。

这套书共有四册:《木工·金工》、《电工·无线电》、《家政》和《手工》。前三册是在北京师范大学第二附属中学几年来开展劳动技术教育所用教材的基础上,根据《全日制普通中学劳动技术课教学大纲(试行稿)》的具体要求编写的。后一册是北京第80中学教师赵全禄根据《全日制小学劳动课教学大纲(试行草案)》中对手工课的教学要求编写而成。这套书的

编写宗旨是：培养学生热爱劳动，养成劳动习惯，掌握基础知识和基本劳动技能，学会使用简单的生活工具或生产劳动工具，增强动手能力，理论和实践相结合。

在这套书的编写过程中，我们和北京师范大学第二附属中学、中国青年出版社自然科学编辑室等单位的同志进行了反复讨论和修改。但劳动技术课是一门新课，编写这类参考教材也是一项新的工作，限于水平和经验，书中难免存在缺点和不足之处，恳切希望有关方面的专家和师生提出宝贵意见，以便作进一步修改、充实和提高。

本书由白胜喜、苏瑞、王国仁、刘秀珍四位同志编写。

北京师范大学中学教学研究中心

1987年12月

目 录

缝 纫

第一章	缝纫机的使用	1
一、	缝纫机简介	1
二、	缝纫机的结构	2
三、	缝纫机的脚踏练习	4
四、	机针和上线的安装、调整	5
五、	绕底线和底线的调整	8
六、	针距的调节和压脚的使用	12
七、	梭床的拆卸和安装	14
八、	线迹的形成过程	17
九、	线迹的调整	19
十、	常见故障和排除方法	21
十一、	走线练习	24
第二章	测量、裁剪和衣料基本知识	29
一、	人体主要部位的测量方法	29
二、	制图基本知识	33
三、	衣料的种类和鉴别	35
第三章	服装的裁剪和缝纫	39
一、	服装裁剪前用料处理的注意事项	39

二、 运动短裤的裁剪和缝纫	40
三、 女式筒裤的裁剪和缝纫	46
四、 女式长袖衫的裁剪和缝纫	57
第四章 熨烫技术	73
一、 熨烫工具	73
二、 熨烫温度和衣料关系	74
三、 服装熨烫技术	75

烹 调

第五章 食物与健康	77
一、 六大营养素	77
二、 食物的选择	84
三、 青少年对营养的需求量	85
四、 科学营养	89
第六章 食物的烹调	91
一、 中国菜的特点	91
二、 烹调原料的初步加工	92
三、 刀工技术	93
四、 色、香、味、形的配合	97
五、 烹调技巧	99
六、 调味与调料	102
七、 学会做几种主食和副食	105
第七章 炊具、炊具的种类和使用	110
一、 炊具的种类和特点	110

二、 灶具的种类和安全使用	112
---------------------	-----

家 务 管 理

第八章 注意家庭卫生	115
一、 保持居室空气新鲜	115
二、 防止厨房烟气污染	116
三、 防止吸烟污染	117
四、 居室采光和预防近视	118
五、 勤洗换衣服	119
第九章 房间的布置	127
一、 居室和人的关系	127
二、 中学生的房间布置	128
三、 小面积厨房的空间利用	129

第一章 缝纫机的使用

一、缝 纫 机 简 介

我国的缝纫机虽然有 200 多种，但是可以按用途和动力分为两类：

（一）按用途分类

缝纫机按用途可以分为家用缝纫机、工业用缝纫机和专用缝纫机。家用缝纫机的特点是适应性强，能缝制各种布料的服装和用品，一般转速都在每分钟1000针以下，适用于家庭缝纫。工业用缝纫机品种繁多，效率高，结构复杂，制造精密，材料优良，每分钟转速都在2000针以上。专用缝纫机的专业性比较强，是为某专业的需要设计和制造的，例如专用缝制皮革制品、草制品和帆布制品等。

（二）按动力分类

缝纫机按动力形式又可以分为手摇式缝纫机、脚踏式缝纫机和电动式缝纫机。手摇缝纫机体积小，携带方便，虽然它没有倒转的问题，但是只能用单手操作缝料，因此适用加工简单的活，目前已经很少使用。脚踏式缝纫机，装有美观的台板用来托放缝料，加工方便，手脚并用，效率高，可以完成比较复

杂的缝纫工作。电动式缝纫机以微型电动机为动力，并且带有手控或脚踏调速装置，操作灵便，效率高。

缝纫机的种类、用途和动力虽然不同，但是它们的结构和工作原理都大体相同，下面介绍一下家用脚踏式缝纫机。

二、缝纫机的结构

家用缝纫机的机头多是卧藏式的，并且有活动盖板和固定盖板，使台面平整美观。使用的时候，可把台面正前方下缘处的金属拨杆向左搬平，活动盖板就翘起。把活动盖板取出，放在台面左边的挂钩上，或用台面下边的支架把活动盖板支起，扩大台面的面积。再用右手握住机头横梁，以机头座上缘为轴把它翻起，机头座下缘落在固定盖板上。

缝纫机的结构除了工作台板(台面)以外，还有许多重要部件：

(一) 机头

机头是缝纫机的核心部分，它的结构比较复杂，这里只能简单介绍一下各部分的名称，以便在使用过程中加以辨认和熟悉。机头部分有调压螺钉、面板、挑线杆、挑线簧、夹线器、面板线钩、活压脚、推板、针板、上插线钉、过线器、针距螺钉、绕线器、上轮、下插线钉、针杆、针夹、机针等。见图 1-1。

(二) 机头以外的部分

1. 挡油斗。它防止机头上多余的机油落在缝纫物上。见图 1-2。

2. 支架。它支撑台面、固定踏板和皮带轮，使缝纫机正

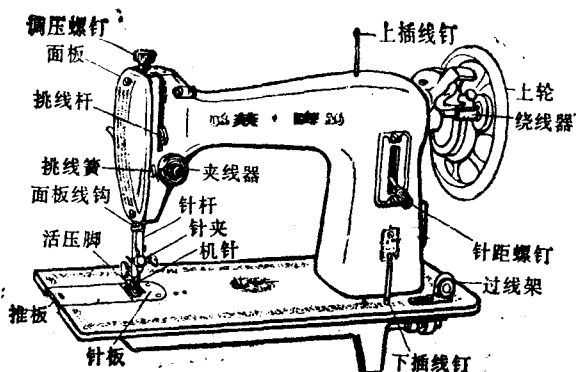


图 1-1 机头各部位名称

常运转。支架多以铸铁制成，不能承受撞击。

3. 脚轮。4 只脚轮可做横向移动。

4. 踏板。双脚蹬踏，通过拉杆、弯轴使皮带轮转动。

5. 衣挡。它防止大轮旋转时缠绕和弄脏缝纫物。

6. 皮带扳手。它装在衣挡上端，供拆卸皮带时用。在大轮旋转的时候，扳动皮带扳手，皮带会自动离开大轮沟槽。

7. 下带轮。下带轮通过皮带使上皮带轮、机头主轴

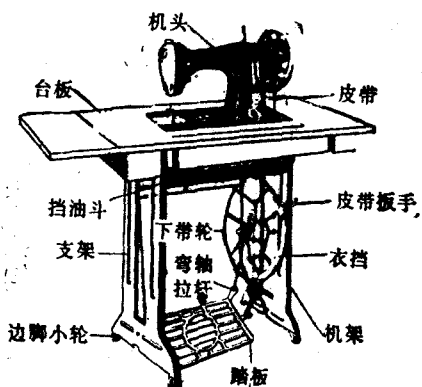


图 1-2 缝纫机各部位名称

旋转。

8. 皮带。它能转递动力,断面为圆形。

9. 弯轴拉杆。它能把拉杆的直线运动转变为下带轮的圆周运动。

三、缝纫机的脚踏练习

人们初学缝纫,一般缝纫机上不安机针、不穿线,进行空车脚踏练习。缝纫机的上轮转动自上而下,朝着使用者的方向(面对上轮看)。无论是倒缝还是顺缝,缝纫机的旋转方向都是不变的。初学者由于脚踏的动作不协调,机轮转动会出现忽快忽慢、忽顺忽倒的现象。如果在缝纫的时候机轮出现倒转,线会卡在梭床里,使机器停转。因此,初学者必须要解决脚踏缝纫机不倒转的问题。

使用缝纫机,人坐的位置应该是正对机针,双脚踏在踏板上,要一前一后,两只脚尖前后大约相差6~9厘米,见图1-3。至于哪只脚在前,哪只脚在后,可以根据个人的习惯,两脚中间要有一定距离,以坐、踏都很舒服自然为好。机器启动的时候,用右手协助向下转动上轮,用脚感觉踏板移动的方向,

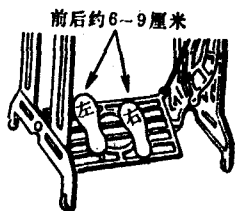


图1-3 双脚在踏板上的位置

然后双脚顺势加力,来回踏动踏板。两只脚要交替用力,向前踏时前脚脚尖多用力,向后踏时后脚脚跟多用力。两只脚都不要用力过猛,特别是在踏板上下改变方向时要少用力,依靠机器自

身的惯性通过死点,然后再顺势加力,踏板越过死点后要改变运动方向,这时候脚踏的力量也要随之改变方向。这是初学者不容易掌握的技巧,因而造成机器倒转。等到能熟练踏动机器,并且没有忽快忽慢现象的时候,可以练习不用手辅助就能控制缝纫机起动的方向(顺转)。要想停止转动,可用右手手掌压紧上轮,双脚不再用力,机器就停下来。

进行缝纫机的脚踏练习,解决了不倒轮的问题以后,就可以安机针、穿线,练习缝纫了。

四、机针和上线的安装、调整

(一) 机针

目前,家用缝纫机多使用扁杆针。机针较粗的部位是针柄,针柄的一侧是平面,其余呈半圆形。针柄下面细长部分是针身。见图1-4。在针柄上有细小的机针号。机针有9、11、14、16、18、20等各种型号。各种机针的针柄完全一样,针的长度也相同,它们的区别只是在针身的粗细以及针槽、针眼的宽窄上。针号小的针身细,针槽和针眼都窄,适合于缝制薄料。针号大的针身粗,针槽和针眼都宽,适合于缝制厚料。靠针柄半圆一侧的针身上有一道长槽,它是在针身穿刺布料时容纳上线的。

机针在使用中经常折断、弯曲、针尖磨秃或带毛刺等。这时候就要更换机针,在更换机针的时候,可以转动上轮,使针杆升到最高处,用右手指拧松针夹上的扁把螺丝,左手可以把机针从针杆槽内拔出。安装新机针的时候,左手拿住针身,使

针柄平面对准针杆凹槽的底平面，从下向上穿过针夹插入槽内，触到槽内线钩螺丝才算到位，这时候拧紧针夹的固定螺丝。见图 1-4。

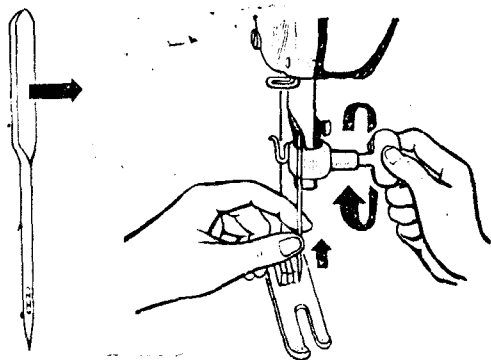


图 1-4 机针和它的安装

应当注意机针不能装歪，不能装反，不能高也不能低，否则就会出现断针、跳线和其他毛病。

（二）穿引上线（面线）

穿引上线首先要转动上轮，使针杆升到最高位置。然后按照图 1-5 的顺序把线轴插在机背上的插线钉上，并拉住线头，从右向左穿过二眼过线孔，向下从右向左绕入夹线器的夹线板中，然后从拦线板缺口处拉出线头，绕过挑线簧的铁钩，再从右向左穿过挑线杆顶端小孔，通过面板线钩，绕过针杆线钩，最后把线头从左向右穿过针孔，再拉出约 9 ~ 12 厘米长的上线，准备做引线用。

穿引上线应该注意两点：

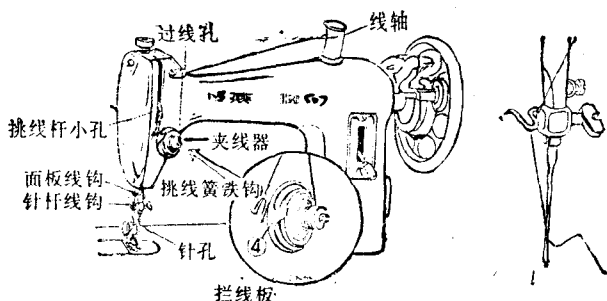


图 1-5 穿引上线

1. 夹线器是用来调整上线松紧的。它由两块夹线板被弹簧和调整螺母压紧，上线的时候应该被两块夹线板夹持在中间，而不是绕过夹线器的外缘。

2. 上线穿引的路线都有方向。除穿针眼外，全部是从右向左，只有穿针眼是从左向右。

拉断的线头有许多线毛，穿针眼很困难，下面介绍几种穿线的方法：

1. 棉线。拉断的棉线，可以把线头捻细穿入针孔。

2. “的确良”线。“的确良”线，可以用剪刀把线头剪齐再穿入针孔。

3. 丝线。丝线用剪刀斜着剪断，蘸点水，使线头粘在一起，再穿入针孔。

4. 用穿线器。如果买一个穿线器，无论使用什么线，穿线都很方便。

(三) 上线的调整

上线被夹在夹线板中间，并且有弹簧压住，它被抽出时就

显得紧些,因此调整螺母改变弹簧的压力,也就改变了上线抽出时的松紧程度。

在缝制过程中,如果上线松,可以顺时针旋转螺母,上线就被调紧。如果上线紧,可以逆时针旋转螺母,上线就被调松。一般调整螺母的幅度要小,一次调 $1/4$ 圈左右。

五、绕底线和底线的调整

(一) 使用绕线器绕底线的方法

1. 拧松上轮右端的离合螺钉,使上轮空转。
2. 把线团插入机头平板右端的下插线钉上,并拉出线头,绕过过线架。
3. 把线头穿入梭心侧面的任意一个小孔中,把线在梭心上绕几圈,并压住线头。
4. 把梭心套在绕线器的绕线轴上,使梭心中心孔边缘上的小缺口卡在绕线轴的小销钉上。见图 1-6。

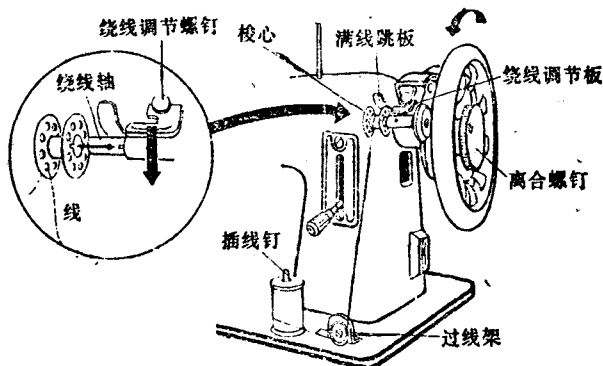


图 1-6 梭心绕线