

苏教版普通高中课程标准实验教科书

高中通用技术

家政与生活技术(选修5)

教学参考书



江苏教育出版社

JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

苏教版普通高中课程标准实验教科书

高中通用技术教学参考书

家政与生活技术(选修5)

主 编 顾建军

 江苏教育出版社

苏教版普通高中课程标准实验教科书
书 名 高中通用技术教学参考书
家政与生活技术(选修5)
主 编 顾建军
责任编辑 李卫东 丁建华 郜 键
出版发行 江苏教育出版社
地 址 南京市马家街31号(邮编210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团地址 江苏出版集团(南京中央路165号210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京新华丰制版有限公司
印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司
厂 址 盐城市纯化路29号(邮编224001)
电 话 0515-8322277
开 本 890×1240毫米 1/16
印 张 12
版 次 2004年12月第1版
2004年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5343-6372-1/G·6067
定 价 27.20元
邮购电话 025-85400774,8008289797
盗版举报 025-83204538

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
欢迎邮购,提供盗版线索者给予重奖

编者的话

在本次新课程改革中,普通高中技术课程是一个全新的课程,它有着全新的目标、全新的理念、全新的内容、全新的教材,同时也应有一个全新的课程实施和教学实践。

以家政理念为基础、以生活技术为平台所形成的“家政与生活技术”模块,第一次被列入基础教育课程中。这既是个人发展和家庭生活质量提高的需要,也是建设小康社会、促进社会发展的需要。作为普通高中技术课程中《家政与生活技术》模块的实践者和实验者,在培养学生健康、科学的家政理念,提高学生设计与管理家庭生活的技术素养,发展学生适应、建构和改善生活的能力等方面肩负着主要的责任和使命。

本书依据《普通高中技术课程标准(实验)》,配合江苏教育出版社通用技术选修教材《家政与生活技术》编写而成,供教师在备课、教学等活动中参考。相信它将成为您的好帮手。

一、本册教科书的主要特点

《家政与生活技术》是普通高中学生的选修模块,在《技术与设计1》与《技术与设计2》的基础上开设。

《家政与生活技术》主要分四个单元来组织教材,即“幸福美满的家庭生活”、“和谐有序的家庭生活”、“经济高效的家庭生活”和“健康安全的生活”。其所选学内容与学生的日常生活联系紧密,能激发学生的学习兴趣。课程中所包含的提高生活质量所必须学会的技术内容与必修课程紧密联系,较好地反映了技术课程的理念,有利于培养学生的技术素养。

本册教科书由国内资深的技术教育专家、家政教育专家、健康教育专家和相关研究人员,根据新课程改革的理念和课程标准的要求精心编写而成。它立足于我国普通高中技术教育的实践,同时也借鉴了美国、日本等国外家政教育与教材编写的经验,并力求体现以下特点:

1. 注意技术及家政核心理念的引领作用

高中学生在《家政与生活技术》的学习中获得一定的知识与技能固然重要,而具有家政与生活技术的核心理念更为重要。因此,本册教科书特别重视家政与生活技术核心理念的建构,如家政的理念、管理的理念、理财的理念、健康的理念、预防的理念、安全的理念等。这些理念蕴涵着丰富的思想方法,对学生具有较深刻的启迪意义,如家政与幸福的关系、健康“1”与“0”的关系等。

2. 妥善处理家政与生活技术之间的关系

“家政与生活技术”是技术领域通用技术部分的一个模块,它不是大学的或专业的“家政学”。本教科书的基本思路是用家政的理念带动并整合家庭生活中有关技术和技能的学习,同时在技术和技能的学习中强化理念的培养和生活能力的提高。例如,第四单元的整体安排:第一节,正文开头首先通过健康中“1”与“0”关系的描述及案例分析,让学生认识健康的重要性、树立健康意识导入,然后主要介绍家庭成员应具备的健康的基础认识和基本技能,通过该内容的学习,加强学生的生活技能、培养学生科学健康的生产观念和关心照顾家庭成员的责任感;第二节,首先通过案例分析让学生认识预防的重要性并树立预防意识导入,然后主要介绍“疾病的预防、发现与应急处理”以及家庭防范和处理方法,通过该部分的学习,让学生学会简单实施家庭病症处理和护理技能,同时强化学生的家庭生活科学意识和家庭环保意识;第三节,正文首先安排“安全防范意识”的内容,然后具体介绍家庭事故预防与常见事故的简单应急处理方法以及外出旅行安全保护常识,最终目的是在增强学生事故应急处理的技能和随机应变能力的同时,培养学生的家庭生活安全防范意识,加强学生的心理素质和自我保护意识。

同时,本教材还注意了《家政与生活技术》与《技术与设计1》、《技术与设计2》的有机衔接,如注意用系统的思想和方法分析家庭管理中的各因素;注重设计在《家政与生活技术》中的应用,如家庭管理问题的诊断、家庭特别活动的设计、家政理财方案的设计、家庭事故应急预防的制定等。

3. 内容贴近学生生活,贴近学生实际

本教科书的内容紧扣学生在家庭生活中的切身体验,尽可能反映城乡差异、地区差异带来的生产方式的多样化,设计课堂活动时充分考虑到活动对学生是否切实可行,并引导学生尊重家庭生活的多元化,鼓励学生树立创建个性化生活的理念。如在“家庭活动设计”中的“马上行动”：“请根据你家的实际情况安排一个家庭集体活动时间,设计一个全家人都能参加的家庭游戏。”

教科书中提供了许多开放性的问题,如“请你设计几个巧妙的道歉方法,既能表达真诚的歉意,又可避免尴尬”,使不同学生都有机会表达自己对问题的见解,也激发学生的不同潜能,更使班级授课和班集体的潜在教育作用得到充分发挥。

教科书中的“阅读”“小辞典”“小资料”以及课后“练习”为学生活动创造了非常宽松和富有弹性的学习空间,“链接”栏目为不同学生在不同基础、不同兴趣下的进一步探究和继续学习提供了富有弹性的引导和帮助。“综合实践”题的可选择性和可替代性,如第四单元中的一题“以5~8个同学为一组,在你们居住的社区或村庄开展一次‘常见疾病的预防和家庭护理’免费咨询活动”,为学生结合当地特点和进行学习和巩固提供了较多的自主空间。

4. 结构独特,形式新颖

本教科书从标准的基本要求出发,形成了“幸福美满的家庭生活”、“和谐有序的家庭生活”、“经济高效的家庭生活”、“健康安全的生活”四个单元,有总、有分、各有侧重、独特的框架。形式活泼,配图主要采用漫画风格,有利于吸引学生走入“家政与生活技术”模块,有利于引导学生充分理解和认识本模块所学的内容。教科书提供了大量的案例,有的来自生活,散发出生活的芳香;有的趋于经典,有可能使学生过目难忘,如“天堂里两位老太的对话”、“农村老汉将人民币藏在墙壁里”、“成功人士从‘只要钱不要健康’到‘只要健康不要钱’”等案例,所有这些不仅在于内容的典型和精辟,而且隐含着丰富的哲理,从而使学生获得人生的智慧。

二、教学目标的说明

1. 本册教科书以节为单位设立了“学习目标”。它为学生提供学习的方向和动力,为学生进行有效的学习提供心理准备。

2. 学习目标的提出主要依据教育部《普通高中技术课程标准(实验)》,学习目标的分解依据本册教科书内容编排的线索以及内容与目标的相互关系。同时,在《普通高中技术课程标准(实验)》所提出的《家政与生活技术》内容标准的基础上,增加了“理解家庭文化的内涵以及影响家庭文化的因素”、“理解家庭文化对家庭生活风格与个人发展的影响”、“了解家庭文化建设的内容及主要方法”、“理解科技的发展对家庭生活观念及生活方式的影响”、“了解家庭生活中所需要的科学素养”、“理解技术素养对家庭生活的意义”、“理解建构学习型家庭的重要意义,学会为创建学习型家庭设计方案”等学习目标。

3. 教师教学目标应以教科书所提出的学习目标作为基本平台,同时也可依据当地实际作适当调整,但不能降低课程标准所提出的基本内容与要求。

4. 教师在制定具体的教学目标时,应注意学生在知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等方面的统一。

三、教科书内容的使用说明

1. 本册教科书的正文是学生必须学习的内容。

2. 课文中的“案例分析”、“马上行动”、“思考”、“讨论”栏目为学生的必学栏目,但对栏目中的具体内容,教师可以全部选用,也可以根据当地的实际情况选择可替代的素材。其他栏目均为选学栏目,教师可以根据具体情况决定是否将其列入课堂教学的范围。

3. 本册教科书中的练习、综合实践所列习题或活动项目,不是要求每位学生必须全做的内容,教师可将其分为必做、选做、不做的项目,根据具体情况指导学生的练习与实践。

4. 本册教科书目录前面的导读,一方面介绍了本教科书的宏观结构和编写思路,另一方面也为学

生学习本册教科书提供了方法上的指引。教师应注意指导学生对此内容的阅读,注重对学生技术课程学习方法的指导。

5. 本册教科书共四单元,第一单元具有总括和导入的功能,是学习后三个单元的基础,其他三个单元是平行的。

四、教学建议

1. 要紧扣通用技术课程的基本目标“提高学生的技术素养,促进学生富有个性的发展”,注意从实际出发灵活地设计、组织和实施教学活动,避免照本宣科,注重引导学生领悟家政的思想和方法。

2. 本模块的教学应紧密结合家庭生活和社会发展的实际,充分利用学生已有的经验,注意引导学生理论联系实际,将所学知识运用到家庭生活中去。还可以引导学生将所学到的理念和技能应用到家庭生活以外的领域。

3. 通过指导学生在家政领域运用技术的思想与方法,加深学生对技术的人文因素的感悟与理解,注重学生情感态度价值观以及共通能力的发展。

4. 彻底改变传统的教学观,确立教学中以学生为主体的师生共同建构理念,以及为学生主动建构知识、拓展能力、形成情感态度价值观而服务的理念。针对教学内容的不同和学生的差异,选择自主学习、合作学习、研究性学习等多元学习方式,使学生的学习过程成为一个生动活泼、丰富多彩、充满快乐的过程。

5. 对教材内容中所提供的信息资源,不要面面俱到,贪大求全。

6. 注重信息技术的应用。对教科书中的一些内容可以采用多媒体手段设计教案,也可以借助软件等辅助工具进行教学。这样不仅可以激发学生的学习兴趣,提高教学效率,还可以深化学生对技术的认识,促进学生信息技术应用能力的提高和通用技术的学习能力。

7. 加强教学研究活动。可以通过讨论、听课、公开教学、专题研讨等多种方式,积极开展本教科书教材内容、教学方法等方面的交流和探讨,以不断提高技术课程教学的能力与水平。

五、教学准备

1. 本教科书的教学内容大部分可以在普通教室进行。普通教室应准备相应的多媒体教学设备和一些必要的配套教学软件,如家庭财务管理软件、健康科普光碟、事故应急处理演示录像等。有条件的学校可以设专用教室,便于教学中设置一些情境,也方便学生们模拟活动。

2. 第四单元家庭健康部分的内容应根据实际情况准备一些体温计、血压计、听诊器、药箱、止血带、灭火器等器具。

3. 本课程教学中所涉及到的所有教具、学具、仪器、设备、工具等,应坚持安全第一的原则。

六、课时安排

1. 根据教育部《普通高中技术课程标准(实验)》,本模块安排在学完《技术与设计1》的基础上开设。开设时间一般在高中一年级的下半年或二年级。

2. 本册教科书的总教学课时数为36课时。因为本模块有丰富的实践活动,因此应注意本模块的课堂教学适当与课外活动相结合。

3. 每周的教学课时数安排。可以每周2节,每次一般2节课连排。但鉴于高中技术课程与原有的劳动技术课程内容和理念的不同,那种利用一段时间集中授课的方式是不可取的,无法实现新课程目标。

4. 本教科书具体的教学课时数安排建议如下:

单 元	第一单元	第二单元	第三单元	第四单元
课时数/节	7	8	11	10

5. 对以上课时建议,教师可以根据学校的具体实际、根据选修情况、根据教学的需要适当调整。

七、教学评价

1. 要以发展性评价为根本理念,既关注学生学习的结果,也注重学生在技术活动中的参与程度、操作水平、情感态度价值观等状况。

2. 本课程的评价有书面测试、方案评析、活动报告等方式。书面测试应侧重考查学生对基础知识和理念的理解、掌握和运用能力,可以采用案例分析、改进方案、分析判断等多种题型。方案评析、活动报告等评定应当在兼顾学生全面素质的基础上,着重考查学生的创造和实践能力,以及一定的情感态度价值观在活动中的体现和应用。

3. 本课程的学生学业成绩的评价等级分为优、良、合格和不合格。学生参与本模块学习和实践活动的全过程,书面测试、方案评析、活动报告等达标,并能完成或基本完成所规定的任务,可评为合格。对有特别优秀的方案或表现突出的学生,应给予特别的鼓励。

4. 学生修完本模块的教学课时,考试综合成绩合格,即可取得 2 学分。

本书由顾建军、朱运致、朱广家、高茹、颜冰花分工编写而成,顾建军为主编,朱运致、朱广家为副主编,颜冰花负责了资料整理和协助统稿的工作。本书在编写过程中,得到有关专家、学者和老师的热情支持和大力帮助,出版社的编辑也付出了艰辛的劳动,在此一并表示诚挚的谢意。

编者

2004 年 12 月

目 录

编者的话	1
第一单元 幸福美满的家庭生活	1
第二单元 和谐有序的家庭生活	39
第三单元 经济高效的家庭生活	81
第四单元 健康安全的家庭生活	131
附录	181



第一单元 幸福美满的家庭生活



- 一 追寻理想的家庭生活
- 二 家庭文化与家庭生活
- 三 生活科技与家庭生活



古往今来，幸福就像一个谜，时刻牵动着每一个渴望美好生活的人的心。家庭生活是人生的起点，是幸福的摇篮，人生幸福的根基就在于理想幸福的家庭生活。而幸福的家庭生活需要我们来创造，高质量、个性化的家庭生活既注重家庭文化的塑造，又注重生活科技的运用，所有这些都离不开家政理念的统领与家政知识、家政技能的运用。领会新思想、新理念，掌握新技术、新方法，学会选择，学会创造，你会发现，幸福仅在咫尺之遥。

一、教学目标

通过教学,使学生达到以下要求:

1. 能通过活动体验和感悟幸福的真谛,理解家庭生活对人生幸福追求的重要价值。
2. 能结合自己的家庭生活经历与体验,理解家政的含义、内容以及家政对创建幸福家庭生活的积极作用。
3. 能通过对案例的分析,评价一些典型的中国传统家政理念在现代家庭生活中的意义,以及一些国外的家政理念对中国家庭生活的影响,形成对待传统的和国外的家政理念的扬弃态度。
4. 能通过对案例的分析,理解家庭文化的内涵以及影响家庭文化的因素,了解家庭文化建设的内容及主要方式。
5. 能通过对家庭文化与家庭生活风格之间关系的分析,理解家庭文化对家庭生活风格的影响,以及家庭生活风格对家庭和个人的影响。
6. 能结合自己的家庭生活实际,理解科技的发展对家庭生活观念及生活方式的影响。
7. 能结合所学过的知识,说明家庭生活中所需要的科学素养,并理解技术素养对家庭生活的意义。

二、设计思路

1. “幸福美满的家庭生活”是《家政与生活技术》的第一单元。它以每个人都渴望的幸福为起点,展现家庭生活对人生幸福追求的重要价值,进而引出家政对创建幸福的家庭生活的积极作用,为学生学习家政树立良好的第一印象和坚实的情感基础。

2. 本单元分三节组织教材内容,第一节“追寻理想的家庭生活”,第二节“家庭文化与家庭生活”,第三节“生活科技与家庭生活”。如果把创建理想幸福的家庭生活比作驾车,那么第一节内容就好比从总体上为该车的行驶确定了基本的方向和路径,而第二节和第三节内容则好比保证这辆车稳健行驶的驱动力。

3. 第一节“追寻理想的家庭生活”由“家庭生活的幸福体验”、“家政与幸福的家庭生活”、“走向幸福美满的家庭生活”三部分组成,按照“憧憬幸福—了解现实—准备行动”这样一种逻辑顺序展开,有利于将学生引入到课程内容的学习中来。

4. 第二节“家庭文化与家庭生活”由“家庭文化”、“家庭文化与家庭生活”、“家庭文化的改变和重塑”三部分组成,围绕着“家庭文化”这一核心概念是什么、有什么作用、如何建设三个方面依次展开,有利于学生充分理解家庭文化的内涵及重要性和可塑性。

5. 第三节“生活科技与家庭生活”从科技与家庭生活入手,让学生理解科技发展对家庭生活日趋重要的影响,使学生认识到科学素养和技术素养是适应现代家庭生活的关键。

6. 本单元内容中案例的选择,既与学生的生活实际紧密联系,又具有一定的典型性,从而帮助学生形成更深刻的体验,并将解决问题的思想和方法迁移到其他领域的学习中,达到举一反三的目的。

7. 本单元配备了丰富的漫画和图表。漫画表现生动活泼且寓意深刻,既能吸引学生的注意力,又便于激发学生的思考。图表则使学生对内容的理解更直观。

8. 本单元内容的设计强调学生体验基础上的理解,即注重学生密切联系自身的生活实际理解核心概念和基本理念。同时,注意启发学生形成选择、创造幸福美满的家庭生活的意识。

三、教学准备

1. 本单元的教学可在一般的教学场所进行。
2. 教学过程中可以根据需要设计制作教学图片和多媒体课件。

四、课时安排

第一节 追寻理想的家庭生活	3 课时
第二节 家庭文化与家庭生活	3 课时
第三节 生活科技与家庭生活	1 课时

五、教学建议

1. 本单元是学生学习《家政与生活技术》的开始,因此教师务必上好第一节课,使学生对该课程的学习形成良好的第一印象,为以后的学习奠定基础。

2. 高中学生已经具备了一定的生活经验,这些生活经验应当成为教师加以利用的资源。也就是说,教师应注意密切联系学生的生活实际,鼓励学生挖掘隐含于其日常家庭生活中的家政理念。

3. 对核心概念的理解是本单元教学的难点,教师应注意对此部分内容的教学进行设计,注意引导学生参与课堂活动,并启发学生思考,避免说教式的授课。

4. 教学中采用的案例,教师也可以根据实际需要自行收集,要注意体现一定的家政理念,且具有一定的典型意义。活动的安排,教师也享有主动权,可以适时地安排一些需要学生参与的活动,如表演短剧、情境测试等,以调动学生学习的主动性和积极性。

5. 教师可以从网上下载一些与授课内容有关的图片、文字资料并制作多媒体课件,增强授课的生动性和时代性,激发学生的学习兴趣。

6. 本单元的练习以及最后的综合实践所设置的题目,需要学生做调查、统计等工作,教师可以安排学生分组合作,并在全班汇报工作总结。

六、教学评价

1. 本单元的评价应注重考察学生对核心概念的理解、对家政理念的分析评价、对各种影响作用的分析,以及对家庭生活形成积极的情感体验等方面。

2. 可以通过学生对案例、理念或影响关系的分析来评价其理解能力和评价能力;通过学生在参与活动的过程中所表现出来的积极性、主动性,以及分析同类问题的角度和意识等方面来评价其情感态度;还可以结合学生提交的课后作业综合评价。

3. 应注重将教师对学生的评价与学生的自评和互评有机结合起来。

七、教学参考资料

1. 《心灵散步——家庭文化》,朱红缨编著,江苏教育出版社。

2. 《家庭文化》,宋希仁主编,中国方正出版社。

3. 《论家政——施爱与管教的艺术》,(美)多布森著,译林出版社。

一 追寻理想的家庭生活



学习目标

1. 家庭生活的幸福体验
2. 家政与幸福的家庭生活
3. 走向幸福美满的家庭生活

1. 体验幸福的真谛,理解家庭生活对人生幸福追求的重要价值。
2. 理解家政的含义、内容,以及家政对创建幸福的家庭生活的积极作用。
3. 学会分析和评价一些典型的中国传统家政理念在现代家庭生活中的意义。
4. 了解一些国外的家政理念,学会分析它们在中国家庭生活中的意义。

1 家庭生活的幸福体验

幸福(Happiness)是一个谜,你让一千个人来回答,就会有一千种答案。企业家说:幸福是滚滚财源;农民说,幸福是五谷丰收;科学家说,幸福是新发现;年轻人说,幸福是自由自在;老人说,幸福是合家团圆……

自由的空气,宁静的生活,清新的环境,甜蜜的爱情,都可能给我们带来幸福的感受;焦渴难忍时得到的一壶清水,病痛缠身时得到的一剂良药,困苦交加时得到的一份帮助,都会令我们感受到幸福的暖流;埋藏多年的愿望终于实现,奋斗多年的目标终于达到,期盼已久的成功最终到来,更能让我们体验幸福的喜悦。

每个人对幸福的理解、对幸福的追求、对幸福的体会是不同的,但人们对幸福的向往是共同的。

马上行动



我的幸福宣言

幸福是_____;

幸福是_____;

幸福是_____;

……

一个人在漫长的人生道路上可以拥有无数幸福的时刻,可以有无数通向幸福的途径,但完满的幸福人生图景中却往往少不了家庭生活幸福这一笔亮色。家庭是我们获得幸福最直接、最方便、最可靠、最持久的源泉。正如美国作家爱默生所说:“家庭是这样一个地方,在一日之中,人们的胃口得到三餐的满足,而人们的心灵却得到千百次的满足。”

思考



联系你的幸福宣言,想一想,你的幸福哪些是与家庭生活直接密切联系的?哪些是与家庭生活间接联系的?

教师应鼓励学生尽情抒发自己的幸福体验和感受。可以将学生的回答提炼成短句或词组写在黑板上,为思考题作铺垫和准备。

“思考题”的设置目的在于使学生认识到个人的幸福体验与家庭生活之间关系的密切程度。教师组织学生思考时宜突出这一点,从而使学生明白家庭生活是幸福的重要源泉。

002

理想的家庭生活首先应当是幸福的。本节内容从描述幸福时刻、讨论幸福含义入手,引导学生于家庭生活的细微之处体验幸福,到以家政的理念为引领积极地去构建幸福的家庭生活,始终围绕“幸福的家庭生活”这一主线。这对于激发学生的学习热情,引起学生的情感共鸣具有重要意义。

内容安排上,注重通过一些典型案例的分析引导学生加深对基本理念的理解,并培养学生分析和评价的能力;在情感态度价值观方面,注重引导学生结合自身经历,对幸福的家庭生活形成积极的情感,以及创建幸福家庭生活的意愿。

本节授课课时数建议为3课时。

幸福的家庭生活使家成为安宁的港湾。工作上再多的烦恼，进了家门就如释重负；再大的灾难，家人在一起就安之若素。美国世贸大楼遇袭的那天，曼哈顿交通中断，无法行车，许多人步行几个小时赶回家中，为的就是及时向家人报平安，并在家庭的温馨中抚慰未定的惊魂。

幸福的家庭生活赋予人们生活的信念。卢旺达内战期间失去40位亲人的热拉尔几乎绝望，当他辗转数地、历尽艰险找到5岁的女儿后，才有了活下去的勇气。他紧紧地抱着女儿说：“我还有家！”

思考



假如你获得了梦寐以求的世界冠军，你会首先给谁打电话，一起分享胜利的喜悦？

假如你从手术中醒来，你最想见的人是谁？

假如你在逛街时，突然发生了地震，当震波暂停时，你首先会奔向哪里？

人们在逆境中珍视幸福的家庭生活，在顺境中却容易忽略对幸福的体味。其实，家庭生活中充满着幸福的素材，如果我们善于捕捉、体会与创造，幸福生活的温馨画面就会处处可见。

营养中的幸福

我的父母都是残疾人，父亲双腿残疾，母亲是个聋哑人。我们一家三口就靠爸爸妈妈打工为生，日子过得十分艰难。

我的家很小，可是很温暖。每天放学后回家，爸爸妈妈就在门口等我。妈妈还经常变出个好吃的东西给我。晚饭后，我做功课，爸爸妈妈在一旁悄悄地干活，生怕打扰我。爸爸妈妈最喜欢听我会课文，妈妈虽然听不见，但她仍然专心地看着我，眼睛里充满了笑意。当我做完功课，妈妈就会从吊在屋顶上的篮子里摸出一个水果，削给我吃。

我最喜欢营养上市的时候，营养便宜，妈妈就会多买一点，全家一起吃。妈妈仔细地将营养的皮剥去，先连一个给我，然后连一个给爸爸，最后自己吃。听见大家嘴巴里发出“喀嚓喀嚓”清脆的多响，我总是忍不住发笑。这一刻，我觉得营养是世界上最好吃的水果。

.....

马上行动



请你描述一个让你感到幸福的家庭生活片段。

高质量的家庭生活

为了使家庭生活幸福，人们都在努力。有的拼命挣钱，以改善生活条件；有的尽情享受，希望每一刻都过得精彩；有的精心盘算，将自己和子孙的幸福都计划得井井有条……大家都期望过上幸福的好日子，拥有高质量的生活。那么什么样的日子才算得上是好日子，

教师可以增加一些类似的情境性问题或一些反面事例，说明家庭是个人分享快乐、寻求支持、获得安慰的主要场所，引导学生明确个人与家庭密不可分的关系。

“马上行动”在于引导学生善于发现和把握家庭生活中的美好瞬间，学会用乐观、感激的态度体味生活，珍惜所拥有的点滴幸福。

高质量是幸福的家庭生活的必要条件。对于高质量的家庭生活的理解，教师教学时应注意提醒学生避免片面地和绝对地把高质量理解为物质方面的高质量，宜适当强调精神生活的重要性。

什么样的生活才算得上是高质量呢?

马上行动

阅读下图,然后用一句话描述一下你所认为的高质量的家庭生活。



鼓励学生的独特见解,对于具有典型性的回答可以记录下来,结合第5页的“辩论”进行分析和探讨。

小辞典

生活质量

生活质量是指人们物质与精神文化需求的全面、综合的满足程度。其指标不仅包括了物质财富方面的指标,而且还包括了生活条件的非物质方面的指标(如健康、环境等)和人们对这种客观生活条件的满足程度的指标。生活质量的关键因素包括健康的身体、幸福的家庭、一定物质基础上的精神文化生活和良好的社区环境。

家庭生活质量的的高低可以用物质生活的丰裕和精神生活的和谐与否作为衡量标准,但是不同的家庭对于二者作用的评价却是不同的。有的家庭注重物质财富的积累,认为幸福是建立在物质基础之上的;有的家庭注重精神生活的营造,认为精神生活的追求才最能体现生活的质量,最能使人感受到家庭的幸福。



案例分析

有一位老先生经常对别人说自己是世界上最富有、最幸福的人。这话引起了税务人员的注意。前去调查他的税务人员问道：“请问你都有什么财产？估价多少？”

老人说：“我有健康的身体，它使我不需要依赖别人照看，使我有心情品尝饭菜的美味、欣赏花草的清香。”

税务员问：“除了健康之外，你还有什么财产？”

老人回答道：“我还有一个贤惠的妻子，每天把家布置得十分温馨，有烦恼时总能得到她的安慰和帮助。”

税务员疑惑地说：“还有别的什么吗？”

老人兴奋地说：“我还有几个孩子，都十分孝顺、聪明而且健康。”

税务员不满地说：“你说你是最富有的人，难道你没有什么房地产、银行存款吗？”

老人微笑着说：“我拥有这些，难道算不上是世界上最富有、最幸福的人吗？”

一个老汉横卧街头，警察发现了，弄清他的姓名与地址以后，开车把他送到家——一座非常豪华的别墅。警察说：“你到家了。”老汉却摇摇头说：“那不是我的家，是我的房子。”

讨论

谈谈你对物质财富在家庭幸福生活中的作用的理解。

辩论

高质量的生活，中，丰裕的物质生活与和谐的精神生活二者哪个更重要？

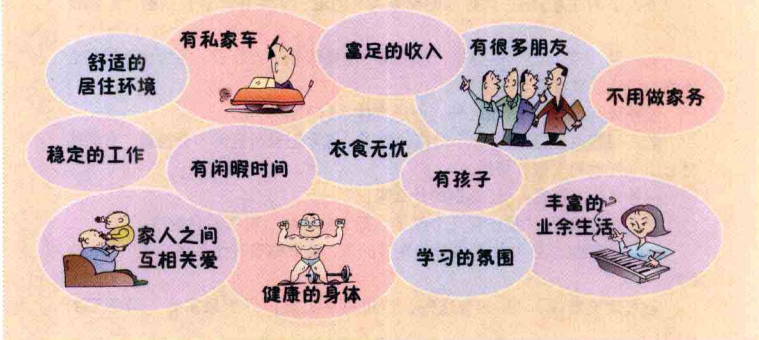
丰裕的物质生活重要	和谐的精神生活重要
论据 1:	论据 1:
论据 2:	论据 2:
论据 3:	论据 3:
.....

幸福不在于我们拥有多少，而在于我们享受多少。幸福不在于财富的累积，而在于你能从你所拥有的财富中获得多少生活的乐趣和幸福的体验。有位哲学家说过：“人生应该达成的目标有两个，第一个是获得自己想要的东西，第二个是享受那些东西。”因此，高质量的生活属于那些热爱生活、懂得协调、能够在平凡生活中不断寻找乐趣、提高品质的人。

马上行动



下图中哪些条件是高质量的家庭生活必须包含的？选出你认为最重要的五项。



阅读



快乐指数

人们生活得是否愉快，受健康、经济、自由、自我实现、环境等多方面因素的影响。通常情况下，人们习惯以愉快生活时间的长短作为快乐指数的指标来衡量人们愉快的程度。

荷兰鹿特丹的社会学家们最近对世界各国居民的快乐指数作了评估。他们的研究发现，冰岛人一生可以愉快生活的时间长达62年，可算世界之最；保加利亚人一生的愉快生活时间则只有32年。这里所说的愉快生活是指个人在学习、职业和健康等方面都能达到较为满意的水平。

社会学家们认为，一般地说，富裕国家的公民应该比贫穷国家的公民长寿和快乐，也就是愉快生活的时间要长一些，快乐指数高一些。但有关研究又表明，经济富裕程度对生活质量的影响其实是有限度的。这中间有一条明显的分界线，基数约为1万美元。在人均年收入低于1万美元的国家里，往往收入越高的人，快乐指数就越高。而人均年收入高于1万美元的国家，这种收入和快乐指数的关系就不怎么成立了。

社会学家们还发现，一个国家越是自由，这个国家的人就越是能够愉快地生活。这里所说的自由是指超越政治和经济的自由，多指人的身心自由。如果人们能够获得充分的身心自由，快乐指数也会较高。

——改编自《现代家庭》2003年第8期

个性化的家庭生活

正如人们对幸福的诠释众说纷纭一样，幸福的家庭生活的画面也精彩纷呈。每个家庭不同的结构、规模、价值取向，决定了其在创建幸福生活时所具有的个性化特点。四世同堂的家庭温暖热闹，三口之家宁静温馨，二人世界则轻松浪漫。即便相似的家庭，不同个性的家庭成员也会演绎出不同的生活故事。一个普通的周末，各家有各家的过法，更不用说一辈子的日子可能演变出的无穷变化了。

幸福的家庭生活不是千篇一律的，它与每个家庭的文化、生活风格息息相关。教师可结合本单元第2节的相关内容讲授。

马上行动

我家的特色

请填写下表，并与其他同学比较各自家庭的特色。

家庭特色菜	生活起居	角色分工	相互之间如何称呼	日常娱乐活动	……

幸福的家庭生活没有现成的公式或固定的模式可套用。幸福如穿靴，舒适与否只有自己最清楚。但是我们追求的个性化家庭不是标新立异的个性化，也不是盲目追赶时髦的个性化，而是建立在自己家庭实际情况基础上的个性化家庭生活。

2 家政与幸福的家庭生活

追求高质量、个性化的家庭生活需要我们具备设计、创造和管理家庭生活的能力。对家庭生活的理解和对生活技能的掌握常常影响我们家庭生活的幸福。家政，就是一门能够帮助我们解除家庭生活中的困惑的学问。

家政，家庭生活的学问

家政是指以提高家庭生活质量为目的，综合运用各方面的知识，对家庭生活进行科学化设计与管理。也就是运用多种学科的知识，巧妙地安排家庭成员的衣、食、住、行以及休闲、娱乐等家庭活动，保证家庭中的每一个成员身体健康、心情愉快，使家庭生活井井有条、丰富多彩、和谐美满。

讨论

关于家政含义的见解十分丰富，以下就是不同的人从不同角度对家政所作的解释。你比较赞同哪一种说法？为什么？请联系家庭生活实际作一些说明。

家政含义

家政是指家庭事务的管理。“政”是指行政与管理，它包含三个内容：一是规划与决策，二是领导、指挥、协调和控制，三是参考、监督与评议。

家政指家庭生活办事的规则或者行为准则。家庭生活中需要有一些关于行为和关系的规定，有的写成条文，有的经过协商形成口头协定，有的在长期共同生活中成为不成文的习惯规则。这些规则有综合的，也有单项的，如对学习 and 娱乐，常常需要作特别的规定。

家政指家庭生活中的实用知识与技能、技巧。家庭事务是很具体、很实际的，人们的修养、认识、管理都要与日常行为结合起来才能表明其意图，实现其愿望。

注意引导学生不要陷入对个性化的家庭生活的理解误区。

幸福的家庭生活总是以某种家政理念为引领的，但是很多家庭在组织管理家庭生活时并没有意识到这一点。教师在教学中，应引导学生认识到：学习家政不仅在于掌握系统的家政知识和理念，而且在于将其应用于家庭生活中，在于挖掘目前家庭生活中合理、正确的家政理念，并加以发扬，对于存在误区的家政理念加以纠正和弥补。

对“讨论”，教师既可以引导学生对其所赞同的家政含义进行释义和举例说明，也可以鼓励学生根据自己的理解作补充或修改，并解释理由。