



全国妇联儿童工作部
中英大龄女童项目全国办公室

女童实用技能培训手册 ②

NUTONG SHIYONG JINENG PEIXUN SHOUCHE

(实用生计技能)





全国妇联儿童工作部
中英大龄女童项目全国办公室

女童实用技能培训手册②

NUTONG SHIYONG JINENG PEIXUN SHOUCHE

(实用生计技能)

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女童实用技能培训手册/全国妇联儿童工作部, 中英大龄女童项目全国办公室编. —北京: 中国妇女出版社, 2005

ISBN 7-80203-172-9

I. 女… II. ①全…②中… III. ①不发达地区—女性—文化教育—手册②不发达地区—女性—农业技术—技术培训—手册 IV. G725-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 076020 号

女童实用技能培训手册

作 者: 全国妇联儿童工作部

中英大龄女童项目全国办公室 编

责任编辑: 赵延春

美术编辑: 尚亚萍

封面设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 廊坊市海翔印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 数: 13.5

字 数: 285 千字

版 次: 2005 年 8 月第 1 版

印 次: 2005 年 8 月第 1 次

印 数: 1-1200 套

书 号: ISBN 7-80203-172-9/G · 20

定 价: 25.00 元 (全三册)

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

编写委员会

顾 问：赵少华 张世平

主 任：蒋月娥

副 主 任：史静寰 龙江文

编委会成员：（以姓氏笔画为序）

王进兰 王卫国 王思梅 史静寰 龙江文

兰宏生 任一明 刘克辉 赵红菊 张莉莉

张 艳 陈晓霞 俞红霞 姬君式 郭红霞

蒋月娥 傅国亮 崔 郁 曾 祝 赖 立

蓝 健 韩湘景 谭 琳 樊爱国

编写人员：刘 静 邵丽丽 赖 立 任一明 王 洁

雷丽文 李 桂 尹书兰 彭汉华 黄 鼎

彭天文 刘家艳 肖纲践

责任编辑：赵延春

美术编辑：尚亚萍

前 言

在全党全社会的关心、重视下，儿童生存、保护、发展参与等各方面权利得到了有效保护，儿童事业取得了一定成绩。但由于我国地域辽阔，经济社会发展不平衡，在中西部贫困地区，儿童发展受到不同程度影响，女童相对男童有一定差距。为了改变人们的传统观念，支持西部贫困地区大龄女童发展，全国妇联积极争取国际合作项目。

“大龄女童技能培训和能力建设合作伙伴项目”是英国国际发展部与中国商务部正式签署，由全国妇联具体实施的项目，也是英国国际发展部与中国非政府组织第一次以合作伙伴形式实施的项目。2002年11月，由全国妇联儿童工作部负责组织实施，国际部提供指导的中英“大龄女童技能培训和能力建设合作伙伴项目”正式启动。成立了各级项目管理机构：指导委员会、顾问委员会、管理委员会、省项目工作组和县项目领导小组，建立了项目全国办公室、省办公室和县办公室，聘请了英国文化委员会作为咨询机构。项目的目标是促进中国西部贫困地区的大龄女童能够参与经济和社会发展，并从中受益。该项目的产出，一是面向大龄女童开展文化知识、职业技能和生活技能的培训；二是围绕项目的实施，开展研究和宣传倡导，以提高妇联组织的能力建设，从而探索出帮助大龄女童参与当地经济建设的一种有效模式。

该项目将免费为 15 岁 ~ 18 岁失、辍学部分贫困大龄女童提供培训，计划至 2006 年 11 月项目结束时能够使项目县中 12000 名辍学大龄女童接受培训。项目实施地域为云南省西畴县、彝良县，四川省仪陇县、平昌县和甘肃省天祝县和秦安县。

为使女童培训收到预期效果，全国妇联儿童工作部和中英项目全国办公室组织专家组和项目县的有关工作人员，在“基线”调查的基础上，根据项目“三年战略”的要求，开发了大龄女童培训大纲，编写了大龄女童实用语算、实用生计技能和实用生活技能培训者用书和女童用书。在内容方面力图符合女童生活实际和需求，并采用参与式方法进行培训，使女童在参与学习中，掌握基本技能，拓展视野，树立自尊、自信、自立、自强的精神，促进女童个性发展。

在编写过程中，我们组织了编前大纲讨论会、教材编写会、教材评估会、多层次审稿会等，修改完善教材。在云南省和西畴县组织了培训者培训、女童试培训，对教材进行试用，参与试培训的国际和国内专家、培训者、女童对教材提出了宝贵意见。我们还组织研究组专家对教材进行了监测评估，提出了修改意见。教材体现了针对性、知识性、系统性、开放性和实用性的特点，既针对女童实际经验和发展需求，将知识与技能学习有机地融入生活情景中，又遵循由浅入深、循序渐进的原则，并可结合女童学习需求，随时调整内容和进度。教材内容丰富，易学、易用、易懂，是国内针对大龄女童开展培训的较好教材。

这套教材的编写得到了英国国际发展部驻华代表处社会发展顾问 Jillian Popkins 女士和人力发展项目副经理刘阳女士

的大力支持，得到了英国文化委员会 Nicole 女士和郭渝女士的关注，还得到国际专家 Channagiri Seshad 教授和 Grace Mak 教授的直接帮助，在此一并感谢。

这套教材的使用，是进行一次维护儿童生存、发展、受保护和参与的权利的宣传倡导活动，并将留下长远的影响。也将为切实维护女童的权利，提高贫困地区大龄女童的能力起到积极的作用。

播种希望，收获辉煌，让我们继续为每个儿童都能拥有美好的未来而努力工作。

全国妇联儿童工作部

2005 年 7 月

“实用生计技能” 培训教材使用说明

本教材是中华全国妇女联合会和英国国际发展部“中英大龄女童技能培训和能力建设伙伴合作项目”针对中国西部贫困地区大龄女童开发出的“实用生计技能”培训教材。

“实用生计技能”，是一个不太熟悉的术语。它与劳动技能、生产技能、实用生活技能、职业技能等有着密切联系，它是一个综合的概念。生计教育强调“面向劳动世界”，“面向职业生涯”，并把知识技能同生产劳动和实践经验有机结合起来。在本项目中其特定的意义，主要是针对贫困地区失学的大龄女童，旨在通过项目的实施，使她们重新获得学习和培训的机会，掌握一定的职业技能和生活技能，获得谋生和参与经济发展的能力，能够更好地参与到经济和社会发展中，消除贫困，改善生活状况，提高生活质量。因而，实用生计技能培训，更强调维持生计、谋生、就业、创业这样一些基本元素。

为了使生计技能培训能够贴近女童的实际经验和发展需求，全国项目办多次组织研究组和培训组专家深入项目试点县——云南西畴县进行考察，在研究组基线调查的基础上，培训组专家组织一线培训者开发了实用生计技能培训大纲和培训教材，并通过试培训反复研讨，汇集各方面的意见和建

议，进行了修订和完善。在教材开发过程中，承担编写任务的都是教学一线的老师和相关领域的专业技术人员，他们将参与式教学的基本理念融入培训课程设计，通过形式多样的活动在教材中呈现了参与式教学的特点。

本教材主要适用于小学中高年级以上文化程度以及初中未毕业辍学在家的大龄女童。针对大龄女童不同的学习需求和未来选择，教材分为务农、家庭副业、进城打工三个单元，采用技能模块组合编排结构内容，引入参与式教学方法，通过情景化的、生活化的活动任务和探究性的学习，让学员能够改变观念、获取知识、提高解决问题的综合能力，使她们在学习中体验参与社会，在参与中领会学习的意义和方法，在参与和学习中更加自尊、自信、自主和自强。

本教材是一个内在联系的整体，遵循由浅入深，由易到难、循序渐进的原则，充分考虑大龄女童教育背景、文化程度、生活经历的差异，教材力求通俗易懂、活泼新颖，图文并茂，形式多样。教材编写中着重体现以下特点：第一，从女童的生活经验和认知特点出发，与女童的生活实际紧密相连。教材中的文本和案例源于女童在现实生活中需要面对的具体问题，并且从女童个人延展到其周围环境、家庭和社会。第二，教材始终围绕女童生活中最迫切的学习需求展开，在认知方面，以“必须”和“实用”为原则；在技能方面，突出基础性和入门，力求为今后学习知识技能打下基础。第三，将知识与技能有机地融入生活情境之中，从解决生活中遇到的真实问题入手，培养女童应对现实生活、综合解决问题的能力，同时也提供方法指导和信息资源。第四，体现时代精神。教材力求用新观念、新知识去唤起女童的求知欲望，激

发女童不断学习和创业进取的精神。第五，注重以学习者为本，营造自主探索与合作交流的学习氛围，促进女童个性的全面发展。培训中注意给女童留有较大的空间，让女童在与同伴、与老师的互动中吸取知识，发展能力。

本教材是为更好地发挥培训者在培训中的学习者、引导者和服务者的作用而开发的。本教材中设计了活动目标、活动主题、活动步骤、实践与考评、对培训者的建议等部分。这些活动设计是为培训者组织培训活动，激发学员学习积极性，发展学员自主学习而提供的一种思路、线索和参考，而不是用固定的模式框住大家、限制大家。培训者在使用教材的过程中，要根据学习者特定的学习需求、学习风格及社会心理因素等变化，随时调整培训内容和进度。教材和教学活动是弹性的，可以灵活运用和处理，可以兼容、选择和变换，也可以机动组合。每个培训者可以充分发挥主动性、创造性，根据当地的实际，组织更加地方化、个性化的培训活动。

本教材由肖纲践（云南省西畴县职业中学）、刘家艳（云南省西畴县一中）、黄翔（云南省西畴县农业局）、彭天文（云南省西畴县畜牧局）等执笔编写。培训组专家清华大学史静寰教授主持和指导了本教材的编写工作，中央教育科学研究所赖立副研究员进行了设计、修改和统稿。

本教材的编写，参阅和引用了相关的文献资料，得到了有关部门的大力支持和各位专家、学者的精心指导，在此一并表示敬意和谢意！

由于时间仓促，本教材编写者经验不足，难免有许多不足之处，恳请大家在使用本教材后，提出宝贵意见，以便进一步修改完善。

目 录

让我们富裕起来

第一课	蔬菜选种	1
第二课	蔬菜施肥	9
第三课	果树定植	16
第四课	果树嫁接	20
第五课	果树施肥	26
第六课	花卉栽培	31
第七课	农药的安全使用	38
第八课	养猪致富	44
第九课	养牛也能增收	48
第十课	鸡的饲养管理	53
第十一课	家禽家畜防病小常识	58
第十二课	争做养殖能手	61

让我们漂亮起来

第十三课	巧手编织生活	63
------	--------------	----

第十四课	学习刺绣	67
第十五课	刺绣针法（抛花绣）	72
第十六课	刺绣针法（十字绣）	74
第十七课	棒线编织	78
第十八课	钩针编织	84

让我们自信起来

第十九课	走出大山，外出打工去	87
第二十课	餐饮服务职业礼仪	98
第二十一课	中餐摆台	107
第二十二课	餐巾折花	110
第二十三课	采购与记账	116
第二十四课	衣物洗涤	122
第二十五课	常用厨具的使用	128
第二十六课	接触电脑	134

让我们富裕起来

第一课 蔬菜选种

目 标

通过本课节活动，使学员能够了解蔬菜种子的有关知识，掌握选购蔬菜种子的技能和方法。

1. 认识各种不同的蔬菜种子。
2. 学会看种子生产日期、种子保质期、种子数量。
3. 了解种子的各种质量指标。
4. 根据种子说明书，掌握该种蔬菜播种密度、播种时间。

所需材料

辣椒种、花菜种、莴苣种、芹菜种、胡萝卜种、萝卜种、豇豆种、菠菜种、空心菜种各一包或 20 克。大白菜不同品种(5 个以上)各一包。杆秤一把。10 个小碟子。相关蔬菜的图片各 1 张。

课时安排

1 课节

活动设计

把学员每 4~5 个人分为一小组，可自由组合，采取小组互动方式，说一说，猜一猜：

1. 你认识哪些蔬菜？（采用猜谜语的方式，引出一些常用蔬菜的名称。）

2. 根据季节的不同，回想自己家里种过什么蔬菜。

活动一：认识各种蔬菜种子

1. 展示不同的蔬菜种子（把各种蔬菜种子分别放在小碟子中）。

2. 介绍各类蔬菜种子，并展示相应蔬菜图片（有可能准备一些实物）。

3. 把各类蔬菜图片分到各组，让各组派代表拿着图片去找对应的种子，然后在小组之间交换，辨认对方的种子。

4. 老师小结找种子的结果，如发现错误，给予指导。

活动二：学会看说明书

1. 把不同种子的说明书（标签）发到小组，让学员认读说明书（标签），了解说明书的主要内容和用途。

2. 小组讨论并说出两种蔬菜种子的生产日期、重量、质量指标、播种时间及播种密度等（各组所说种子最好不要重复）。

3. 讲一讲，生活中哪些时候会用到说明书，比如：药品说明书、小家电使用说明书、食品说明书等，在你的家里或周围有没有因不看说明书而造成不良后果的事例，通过生动事例，帮助学员建立并养成“使用产品前先看懂说明书”的良好习惯。

活动三：如何购买蔬菜种子

1. 启发曾经买过种子、种过菜的学员谈谈自己选购蔬菜

种子的经验以及识别假劣种子的方法。

2. 分组讨论购买种子的途径和注意的事项。

购买蔬菜种子，做到“四查看”

农村种子市场开放后，种子经营主体增加，品种出现多样化，农民购买种子应做到“四查看”：

1. 查看经营单位。选择到有一定规模、信誉好的种子公司或经营部门去购买。合法的经营单位应具备营业执照、种子经营许可证或种子销售委托书、种子检测合格证等，并且常年定点亮证经营。最好到农业科技部门购买。

2. 查看包装标识。正规企业的种子包装完好无损，平整光亮。包装物上品种名称、生产单位及地址、种子生产和经营许可证号、种子质量指标、种子保质期限等标识醒目，许多包装上还贴有防伪标志。

3. 查看种子外观。通过检查种子的成熟度、饱满度、色泽、净度、病虫害和机械损伤程度及发芽率等项指标，来确定所要购买的蔬菜种子的优劣。

4. 查看适应情况。引进新品种，应先根据说明书介绍的品种特性，在本地试验示范后，再大面积推广种植。应选择在本本地试种过，品质、抗性适宜的品种，不要盲目追新，否则风险很大。根据土壤条件、水肥管理、播种季节、病虫害发生情况等选择适应良种，才能提高经济效益。

购买后，记住索要购买种子发票。发票应写清楚所购种子名称和经营单位，一旦发生种子质量问题，可以凭发票请有关部门鉴定。

购买种子，可采用简便易行的方法检测和识别种子的质量。

一看：把蔬菜种子放在手上，仔细观察子粒的成熟度、饱满度、均匀度、杂质、色泽、虫害、霉变等情况。

二闻：打开种子包装袋闻一闻、看一看，正常新鲜的种子带有该品种的特殊气味。发霉变质的种子一般都带有异味。如，发过芽的种子种孔破裂，发过霉的种子会变色或带有酒味等。

三摸：把手插入种子袋中，如果感觉松散、光滑、阻力小、有响声，说明水分少。反之，则含水量高。

四咬：用牙咬种子子粒，如果感觉费力，声音清脆，软质子粒断面掉粉，硬质子粒断面整齐，说明种子含水量低。反之，则含水量高。

3. 教师进行总结归纳。

实践与考评

以小组为单位，对种子市场进行调查，并填写下表：

种名	生产日期	种子重量	播种时间	播种密度	保质期	单价

(要求每组调查 5 种以上的蔬菜种子)

对培训者的建议

1. 在教学活动中，最好能结合蔬菜种子展示相应的蔬菜实物（图片也可）。

2. 让学员多观察、多讨论、多动手操作。如果有条件，可组织学员去菜地或蔬菜种子站进行现场培训，激发学员种菜的兴趣，增加感性认识和实践体验。

3. 对蔬菜种子说明书（标签）中出现的专用术语、专用名词、标识和符号等，教师要适当进行讲解，帮助学员阅读理解。

附录

知识点

1. 不同的蔬菜，种子不相同。同种蔬菜不同品种，其种子形状相同。如豆种、辣椒种就不相同。甘蓝、白菜、花菜种子形状相同，只用眼睛很难区分。