



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

民國教育史料叢刊

755

主編
李景文
馬小泉

中等教育·教材、學生參考書

復興初級中學教科書家事

(第一冊至第三冊)

開明文言讀本(第一冊)

開明文言讀本(第二冊)



大象出版社



民國教育史料叢刊

755

中等教育
教材、學生參考書



大象出版社

李景文 馬小泉 主編

復興初級中學教科書家專

(第一冊至第三冊)

開明文言讀本(第一冊)

開明文言讀本(第二冊)

家事第一冊

目次

教段一 個人衣服問題

問題一 我如何能有整潔而美觀之外表

一

問題二 我對於衣服應如何保管始能使我服裝得宜

七

問題三 我應有何種知識始能選擇可使我得康健之衣服

一二

問題四 對於布材料我應有何種知識始能爲圍裙及內衣選擇

合宜之材料

二〇

問題五 我應有何種知識始知如何使用縫紉機器

二六

衣服課實習之建議

四一

教段二 個人臥室之佈置及整理

四五

問題一 對於個人臥室之佈置我應有何等知識始能使之美觀

而又適意

四五

問題二 對於個人臥室之保管我應有何種知識

五一

臥室佈置課實習之建議

五五

教段三 個人飲食問題

五七

問題一 我須有何種知識始能使我身體健康

五七

問題二 初中學生是否須食早飯

七一

問題三 初中學生之合宜早餐以何種食物組成

八〇

問題四 我應有何等知識始能分配一簡單而美觀之早餐

八六

問題五 何以洗碗成爲有興趣之事

九一

問題六 對於初中學生有益之午飯須有何種食物

九六

食物課實習之建議

一〇一

復興初級中學教科書

家事

第一冊

陳 意 編 著

國民政府教育部審定

★★★★★★★★★
★ 按照新課程 ★
★ 標準編輯 ★
★ ★★★★★★★★★

商務印書館發行

新課程標準適用

復興初級
中學教科書
家

第一冊

陳
意編著

編輯大意

一 本書編制，完全依照教育部最新頒佈之初級中學勞作課程標準關於家事之部份，即綱目次第，亦悉依部定教材大綱，毫無移易。

一 本書共分三冊：第一冊爲個人衣服問題，個人飲食問題，個人臥室之佈置及整理等；第二冊爲衣服學，兒童養育法，家庭飲食問題，家庭關係等；第三冊爲家庭看護法，兒童養育法，家庭經濟，家庭管理等。

一 本書每冊分四個教段，每一教段，又分二至七個問題。每一問題，適爲一課，足敷一週或二週之教學，全冊適合一學年之用。

一 本書教材，完全以問題爲中心。在每課題材之前，列有數個問題，頗能使學生對於將習之教材，得一鳥瞰的概念，並提引其興味。主要教材，即就各問題，一一加以發揮。每課之末，又列討論問題數則，使學生對於所學得之知識，能

研究其如何應用之方法

一 本書各教段之後，多附有實習之建議，教師可酌量分配於各週，指導學生加以練習，俾增長學生實際之經驗。

一 本書實習材料，皆取簡易價廉者，如有必要，教師不妨視學校環境及經濟情形，酌量變通。

民國二十二年五月編者識

家事第一冊

目次

教段一 個人衣服問題

問題一 我如何能有整潔而美觀之外表

一

問題二 我對於衣服應如何保管始能使我服裝得宜

七

問題三 我應有何種知識始能選擇可使我得康健之衣服

一二

問題四 對於布材料我應有何種知識始能爲圍裙及內衣選擇

合宜之材料

二〇

問題五 我應有何種知識始知如何使用縫紉機器

二六

衣服課實習之建議

四一

教段二 個人臥室之佈置及整理

四五

問題一 對於個人臥室之佈置我應有何等知識始能使之美觀

而又適意

四五

問題二 對於個人臥室之保管我應有何種知識

五一

臥室佈置課實習之建議

五五

教段三 個人飲食問題

五七

問題一 我須有何種知識始能使我身體健康

五七

問題二 初中學生是否須食早飯

七一

問題三 初中學生之合宜早餐以何種食物組成

八〇

問題四 我應有何等知識始能分配一簡單而美觀之早餐

八六

問題五 何以洗碗成爲有興趣之事

九一

問題六 對於初中學生有益之午飯須有何種食物

九六

食物課實習之建議

一〇一

家事第一冊

教段一 個人衣服問題

問題一 我如何能有整潔而美觀之外表？

你能否回答下列各問題？

一 何謂良好姿勢？

二 皮膚有何功用？此種知識，如何影響皮膚之保護法？

三 對於手與手指，每日應如何留意？

四 欲使頭髮美觀，必需之事項為何？

五 對於牙齒，每日應如何留意？

(一) 何謂良好姿勢？

教段一 個人衣服問題

骨架軟性，易於彎曲，身體平日之姿勢，往往使骨架因之而改變；是以吾人在身體姿勢上，須特別注意。吾人當起立時，使頭、身體、及腿部之重量平均，使耳前隨下一直線正落在腳之當中，肩須平，而兩腳須向前成直線。坐時除臀部彎曲部彎曲外，頭頸及身體上部須成直線。此種姿勢，係吾人所當學習者也。

良好姿勢，不僅增進個人外表，與個人健康，亦頗有關係。良好姿勢，能使體內各生機，不失其地位，而有相當之工作，使骨架及肌肉，有依常之發展，則身體適意，抵抗力增長，而外表亦因之而增進矣。

良好姿勢之造成，在養成坐立之習慣，及增長肌肉之健康。人在幼年時，須教以坐立之合宜態度，使骨架得依常之發展，而無變形之後患。肌肉健康，由身體強壯，運動得宜，休息充足而得。肌肉康健，則身體有精力，亦即造成良好姿勢之由來。

(二) 皮膚有何功用？此種知識，如何影響皮膚之保護法？

吾人常以爲皮膚卽身體之掩蓋物，別無他用；不知皮膚對於身體，實有極大

原缺

潔不甚艱難；指甲之整潔，須略加時間。指甲若不時加清潔，屢爲收藏各種微菌之所，此微菌若傳入食物，有害身體，有時穿入皮膚中，致生不測之病症，是以不可不注意。欲使指甲整齊，第一要點，即不可留太長，須常用小剪刀修齊，再用銼刀磨平。指甲之包皮，宜向下推，使之圓而整齊。此種手續，均宜於在用溫水洗淨後行之。至用亮油等，各人可自行酌用之。

(四) 欲使頭髮美觀，須注意之事項爲何？

頭髮之潔淨美觀，亦增進個人外表之要素。頭髮之優劣，半由頭皮之健康。頭皮之健康，以其清潔而得。夫頭皮上之積有油質，猶皮膚上排洩之油分，若不將此除去，有阻止後來排洩之患。是以欲頭皮清潔，頭髮美觀，須常加洗滌。洗滌之法不一，皆因各人而異，有用檳樹葉汁者；有用茶汁者；有用胰子片者；有用蛋青者；有用洗頭水者；總之採用何物，視其結果而定。洗滌次數，亦按各人頭髮之情形，與地方之清潔與否而定。至少每月須洗一次；除洗滌外，每晚刷淨，亦能助頭髮之外表，以

可去塵土而活血脈也。其他身體之健康，飲食之適宜，亦大有關係，對於兒童，更爲顯明。

(五)對於牙齒，每日應如何留意？

牙齒與個人之外表，有極大關係，牙齒不整齊，不潔淨，無論別部如何美觀，亦不能補救之。是以吾人不得不特別留意。

牙齒之外面，以磁質成之，其性質頗脆，易于毀壞。是以如核桃等物，不可以牙咬，致損磁面。然同時亦須咀嚼脆物，以練牙力。

牙齒之保護法，即每日須使之清潔，至少每日須有兩次之刷牙，晨起與晚間爲宜。若能每飯後刷之更爲合宜。牙刷不可太寬，至傷牙肉，是以選擇時，不可不慎。除每日使清潔外，每年至少須有一次之查驗，以免有不測之慮。

討論問題

- 一 試舉美觀之一人爲比例，述明其所以爲美觀之特性。

二 你之身體姿勢，是否良好？

三 你如何能造成好姿勢之習慣？

四 你所進之食物，如何能影響你之氣色？

五 有極多人用脂粉，何以稱此爲不良之習慣？

六 有何原故可用胭脂，何時可用，如何用之？

七 在冬季對於手，應如何留意？

八 何以須使手與指甲潔淨？

九 你對於尖而上亮油之指甲，有何評論？

十 每日對於頭髮，應有何種保護？

十一 你以爲何時鬆頭髮，始爲合宜？

十二 用鬆髮器，有何危險？

十三 每次洗髮，須間隔若干時間？

十四 何種肥皂可用以洗髮，用肥皂洗後，何以須過清？

十五 如何防生髮蟲？

問題二 我對於衣服，應如何保管，始能使我服裝得宜？

你能否回答下列各問題？

一 衣服保管得法，頗爲值得，有何理由？

二 衣服之保管，包括何種事項？

三 對於衣服修補，我應知者爲何？

四 中學生對於除去衣服污點，應有何種知識？

(一) 衣服保管得法，頗爲值得，有何理由？

人常以爲服裝得宜，卽材料優美，顏色融和，不知整齊方面，亦頗緊要。譬如青年出外覓事，若衣裝整齊，卽易使人知其自好，是以衣服整齊，既增進個人之外表，亦多得與人接近之機會。整齊則由保管得法有之，此所以謂保管得法，頗爲值得。