



● 黄冈密卷研发中心创新成果

王后雄

教材全解王

Jiaocai Quanjie Wang

创新诠释

知能测试

成就未来

名题释例

8年级 北师大版

BANIANJI BEISHIDABAN

数学

(上册)

新疆青少年出版社



黄冈密卷研发中心创新成果

王后雄

教材

全解王



总 策 划：李开胜
总 主 编：王后雄
副 主 编：徐 磊
本册主编：刘华林

8年级 北师大版



(上册)



新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

王后雄教材全解王·八年级数学·北师大版/王后雄主编·一修订版·一乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2008.6
ISBN 978 - 7 - 5371 - 5088 - 0

I. 王… II. 王… III. 数学课 - 初中 - 教学参考
资料 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 072805 号

责任编辑:张玉新 夏朝兵

责任校对:叶艳芬

封面设计:胡 贝

**王后雄教材全解王
八年级数学·上·(北师大版)**

出 版:新疆青少年出版社

社 址:乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮政编码:830001

电 话:0991 - 2301401(编辑部) 2864403(发行部)

网 址:<http://www.qingshao.net>

发 行:新疆青少年出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:黄冈市新华印刷有限公司

开 本:32 开

版 次:2008 年 6 月修订版

印 张:11.5 印张

印 次:2008 年 6 月第 1 次印刷

字 数:322 千字

印 数:1 - 10000

书 号:ISBN 978 - 7 - 5371 - 5088 - 0

定 价:19.60 元



新青少社版图书,版权所有,侵权必究。印装问题可随时退换。



主编寄语



——如何学好八年级数学

新的学年，同学们将进入一个新的起点，迎接新的学习任务。当你拿着课本一定暗下决心：学好八年级数学，争取优异成绩。那么怎样学好八年级数学呢？我们认为：

第一，转变态度，自主学习。经历七年级一年的学习，同学们应该积极地转变自己的学习态度和方法。例如：课前积极预习，转被动学习为主动；课后认真复习巩固，“温故而知新”。

第二，经历过程，抽象概括。七年级课程反复强调学生的活动，但不要把自己迷失在活动中，只满足于活动时的快乐和热闹，而是要通过活动抽象概括出一定的知识和结论，掌握活动中蕴涵的数学思维方法和知识。

第三，落实基础，开阔视野。基础知识是思维的基础是思维的素材，所以首先要基础知识过关，同时还要主动地去涉猎、观察生活，开阔视野，提高自己灵活的思维能力。

第四，专题推进，综合应用。只有通过专题训练，理解了基本的思维方法，才能在此基础上发展综合运用数学的能力。

第五，定期复习，巩固升华。遗忘是必然的，只有科学地安排复习，才能在遗忘中得到巩固升华。

第六，持之以恒，坚韧不屈。学习需要热情，但还必须具备不屈不挠，坚持到底的精神，只有这样，才能取得最后的成功。

《教材全解王》丛书在自主、合作、探究的学习理念指导下，全面详细地讲解了所有知识点。大量的例题和习题都来自于近年全国各省市中考试题。本册丛书为您配有思路解析，规范解答，方法点评，不仅方便学生自主学习，老师查阅，而且能了解中考的考查方式和命题趋势，为将来的中考打下良好的基础。

**第一章 勾股定理**

| | |
|----------------------|--------|
| 本章学习与考试综合解读 | (1) |
| 第1节 探索勾股定理 | |
| 教材知识详解 | (2) |
| 规律技巧探究 | (3) |
| 试题分类解析 | (3) |
| 课后习题详解 | (6) |
| 高效优化训练 | (8) |
| 第2节 能得到直角三角形吗 | |
| 教材知识详解 | (9) |
| 规律技巧探究 | (10) |
| 试题分类解析 | (10) |
| 课后习题详解 | (13) |
| 高效优化训练 | (14) |
| 第3节 蚂蚁怎样走最近 | |
| 教材知识详解 | (16) |
| 规律技巧探究 | (17) |
| 试题分类解析 | (17) |
| 课后习题详解 | (20) |
| 高效优化训练 | (22) |
| 本章知识复习整理 | (24) |
| 第一章知识与能力测试题 | (28) |

第二章 实数

| | |
|---------------------|--------|
| 本章学习与考试综合解读 | (31) |
| 第1节 数怎么又不够用了 | |
| 教材知识详解 | (32) |
| 规律技巧探究 | (33) |



| | |
|---------------------|--------|
| 试题分类解析 | (33) |
| 课后习题详解 | (35) |
| 高效优化训练 | (36) |
| 第2节 平方根 | |
| 教材知识详解 | (37) |
| 规律技巧探究 | (38) |
| 试题分类解析 | (39) |
| 课后习题详解 | (41) |
| 高效优化训练 | (42) |
| 第3节 立方根 | |
| 教材知识详解 | (44) |
| 规律技巧探究 | (44) |
| 试题分类解析 | (45) |
| 课后习题详解 | (46) |
| 高效优化训练 | (47) |
| 第4节 公园有多宽 | |
| 第5节 用计算器开方 | |
| 教材知识详解 | (48) |
| 规律技巧探究 | (49) |
| 试题分类解析 | (49) |
| 课后习题详解 | (51) |
| 高效优化训练 | (53) |
| 第6节 实 数 | |
| 教材知识详解 | (54) |
| 规律技巧探究 | (55) |
| 试题分类解析 | (56) |
| 课后习题详解 | (59) |
| 高效优化训练 | (63) |
| 本章知识复习整理 | (64) |
| 第二章知识与能力测试题 | (66) |
| 第三章 图形的平移与旋转 | |
| 本章学习与考试综合解读 | (69) |
| 第1节 生活中的平移 | |
| 教材知识详解 | (70) |



| | | |
|------------------------|-------|---------|
| 规律技巧探究 | | (70) |
| 试题分类解析 | | (70) |
| 课后习题详解 | | (73) |
| 高效优化训练 | | (73) |
| 第 2 节 简单的平移作图 | | |
| 教材知识详解 | | (75) |
| 规律技巧探究 | | (76) |
| 试题分类解析 | | (76) |
| 课后习题详解 | | (78) |
| 高效优化训练 | | (79) |
| 第 3 节 生活中的旋转 | | |
| 教材知识详解 | | (81) |
| 规律技巧探究 | | (81) |
| 试题分类解析 | | (82) |
| 课后习题详解 | | (85) |
| 高效优化训练 | | (85) |
| 第 4 节 简单的旋转作图 | | |
| 教材知识详解 | | (87) |
| 规律技巧探究 | | (88) |
| 试题分类解析 | | (88) |
| 课后习题详解 | | (90) |
| 高效优化训练 | | (91) |
| 第 5 节 它们是怎样变过来的 | | |
| 教材知识详解 | | (93) |
| 规律技巧探究 | | (93) |
| 试题分类解析 | | (94) |
| 课后习题详解 | | (96) |
| 高效优化训练 | | (97) |
| 第 6 节 简单的图案设计 | | |
| 教材知识详解 | | (99) |
| 规律技巧探究 | | (100) |
| 试题分类解析 | | (100) |
| 课后习题详解 | | (102) |
| 高效优化训练 | | (104) |



| | |
|--------------------|-------|
| 本章知识复习整理 | (106) |
| 第三章知识与能力测试题 | (109) |
| 第四章 四边形性质探索 | |
| 本章学习与考试综合解读 | (113) |
| 第1节 平行四边形的性质 | |
| 教材知识详解 | (114) |
| 规律技巧探究 | (114) |
| 试题分类解析 | (115) |
| 课后习题详解 | (117) |
| 高效优化训练 | (118) |
| 第2节 平行四边形的判别 | |
| 教材知识详解 | (120) |
| 规律技巧探究 | (120) |
| 试题分类解析 | (121) |
| 课后习题详解 | (124) |
| 高效优化训练 | (125) |
| 第3节 菱 形 | |
| 教材知识详解 | (126) |
| 规律技巧探究 | (127) |
| 试题分类解析 | (127) |
| 课后习题详解 | (130) |
| 高效优化训练 | (130) |
| 第4节 矩形、正方形 | |
| 教材知识详解 | (131) |
| 规律技巧探究 | (132) |
| 试题分类解析 | (132) |
| 课后习题详解 | (136) |
| 高效优化训练 | (138) |
| 第5节 梯 形 | |
| 教材知识详解 | (140) |
| 规律技巧探究 | (140) |
| 试题分类解析 | (141) |
| 课后习题详解 | (145) |
| 高效优化训练 | (146) |



第6节 探索多边形的内角和与外角和

| | |
|--------|-------|
| 教材知识详解 | (148) |
| 规律技巧探究 | (148) |
| 试题分类解析 | (149) |
| 课后习题详解 | (151) |
| 高效优化训练 | (152) |

第7节 中心对称图形

| | |
|-------------|-------|
| 教材知识详解 | (153) |
| 规律技巧探究 | (153) |
| 试题分类解析 | (153) |
| 课后习题详解 | (155) |
| 高效优化训练 | (158) |
| 本章知识复习整理 | (159) |
| 第四章知识与能力测试题 | (164) |
| 期中知识与能力测试题 | (167) |

第五章 位置的确定

| | |
|-------------|-------|
| 本章学习与考试综合解读 | (170) |
|-------------|-------|

第1节 确定位置

| | |
|--------|-------|
| 教材知识详解 | (171) |
| 规律技巧探究 | (171) |
| 试题分类解析 | (172) |
| 课后习题详解 | (174) |
| 高效优化训练 | (175) |

第2节 平面直角坐标系

| | |
|--------|-------|
| 教材知识详解 | (177) |
| 规律技巧探究 | (177) |
| 试题分类解析 | (178) |
| 课后习题详解 | (180) |
| 高效优化训练 | (183) |

第3节 变化的“鱼”

| | |
|--------|-------|
| 教材知识详解 | (184) |
| 规律技巧探究 | (184) |
| 试题分类解析 | (185) |
| 课后习题详解 | (188) |



| | | |
|----------------------|-------|-------|
| 高效优化训练 | | (191) |
| 本章知识复习整理 | | (192) |
| 第五章知识与能力测试题 | | (194) |
| 第六章 一次函数 | | |
| 本章学习与考试综合解读 | | (197) |
| 第1节 函数 | | |
| 教材知识详解 | | (198) |
| 规律技巧探究 | | (199) |
| 试题分类解析 | | (200) |
| 课后习题详解 | | (203) |
| 高效优化训练 | | (203) |
| 第2节 一次函数 | | |
| 教材知识详解 | | (205) |
| 规律技巧探究 | | (205) |
| 试题分类解析 | | (206) |
| 课后习题详解 | | (208) |
| 高效优化训练 | | (209) |
| 第3节 一次函数的图象 | | |
| 教材知识详解 | | (210) |
| 规律技巧探究 | | (211) |
| 试题分类解析 | | (212) |
| 课后习题详解 | | (214) |
| 高效优化训练 | | (215) |
| 第4节 确定一次函数表达式 | | |
| 教材知识详解 | | (217) |
| 规律技巧探究 | | (217) |
| 试题分类解析 | | (218) |
| 课后习题详解 | | (221) |
| 高效优化训练 | | (221) |
| 第5节 一次函数图象的应用 | | |
| 教材知识详解 | | (223) |
| 规律技巧探究 | | (223) |
| 试题分类解析 | | (224) |
| 课后习题详解 | | (228) |



| | | |
|--------------------|-------|-------|
| 高效优化训练 | | (231) |
| 本章知识复习整理 | | (233) |
| 第六章知识与能力测试题 | | (236) |
| 第七章 二元一次方程组 | | |
| 本章学习与考试综合解读 | | (239) |
| 第1节 谁的包裹多 | | |
| 教材知识详解 | | (239) |
| 规律技巧探究 | | (240) |
| 试题分类解析 | | (240) |
| 课后习题详解 | | (243) |
| 高效优化训练 | | (244) |
| 第2节 解二元一次方程组 | | |
| 教材知识详解 | | (245) |
| 规律技巧探究 | | (246) |
| 试题分类解析 | | (246) |
| 课后习题详解 | | (249) |
| 高效优化训练 | | (252) |
| 第3节 鸡兔同笼 | | |
| 教材知识详解 | | (253) |
| 规律技巧探究 | | (253) |
| 试题分类解析 | | (254) |
| 课后习题详解 | | (256) |
| 高效优化训练 | | (256) |
| 第4节 增收节支 | | |
| 教材知识详解 | | (257) |
| 规律技巧探究 | | (258) |
| 试题分类解析 | | (258) |
| 课后习题详解 | | (260) |
| 高效优化训练 | | (261) |
| 第5节 里程碑上的数 | | |
| 教材知识详解 | | (263) |
| 规律技巧探究 | | (263) |
| 试题分类解析 | | (263) |
| 课后习题详解 | | (266) |



| | | |
|------------------------|-------|-------|
| 高效优化训练 | | (267) |
| 第6节 二元一次方程与一次函数 | | |
| 教材知识详解 | | (268) |
| 规律技巧探究 | | (268) |
| 试题分类解析 | | (269) |
| 课后习题详解 | | (273) |
| 高效优化训练 | | (277) |
| 本章知识复习整理 | | (278) |
| 第七章知识与能力测试题 | | (280) |

第八章 数据的代表

| | | |
|-------------------------|-------|-------|
| 本章学习与考试综合解读 | | (283) |
| 第1节 平均数 | | |
| 教材知识详解 | | (284) |
| 规律技巧探究 | | (284) |
| 试题分类解析 | | (285) |
| 课后习题详解 | | (287) |
| 高效优化训练 | | (289) |
| 第2节 中位数与众数 | | |
| 教材知识详解 | | (290) |
| 规律技巧探究 | | (290) |
| 试题分类解析 | | (290) |
| 课后习题详解 | | (293) |
| 高效优化训练 | | (300) |
| 第3节 利用计算器求平均数(略) | | |
| 本章知识复习整理 | | (301) |
| 第八章知识与能力测试题 | | (305) |
| 期末知识与能力测试题 | | (308) |
| 参考答案及思维点拨 | | (312) |

第一章 勾股定理

本章学习与考试综合解读

课标导航

掌握勾股定理,了解利用拼图验证定理的方法;会用勾股定理进行有关长度的计算及解决一些实际问题;掌握直角三角形的判定条件,会利用勾股数判断一个三角形是否是直角三角形,并能简单运用;能综合运用勾股定理及直角三角形判定条件解决一些实际问题.

重点难点

重点:经历探索勾股及验证勾股定理的过程,掌握勾股定理;掌握勾股定理的逆定理;能运用勾股定理及其逆定理解决简单的实际问题.

难点:掌握勾股定理及其逆定理;勾股定理及其逆定理在三角形、四边形和实际中的应用.

学法指导

在学习本章内容的过程中,要判断好是利用勾股定理,还是利用它的逆定理,主要体现的思想方法有:

(1)直接法:直接运用定理计算或验证.

(2)转化的思想方法:将复杂的问题转化为简单的问题,将陌生的问题转化为熟悉的问题.

(3)构造图形法:通过画垂线、构造直角三角形达到解题的目的.

(4)图形分解法:将复杂图形分解成几个简单的基本图形,从而使问题得到简化.

(5)学习中应注重获得知识的过程,通过亲身经历、发现规律、增强记忆、循序渐进,逐步增强推理能力,并反复训练,达到灵活运用的目的.

(6)理论与实践相结合,深入生活,仔细体验,认真观察、思考,并善于总结经验.

(7)数形结合的思想方法:把问题中有关数的关系转化为图形的关系来解决.

(8)方程的思想方法:通过列方程解决问题.

中考趋向

1. 命题方向:(1)围绕应用勾股定理进行验证、运算及简单说理命题.(2)围绕直角三角形的判别条件及勾股数命题.(3)围绕勾股定理、勾股定理逆定理在解决实际问题中的应用命题.

2. 考点预测:近几年来,勾股定理的计算、证明、应用是中考必考的内容之一,主



要渗透在其他知识中考查,单独命题时常以填空题和选择题为主,在解答题中也常涉及勾股定理.

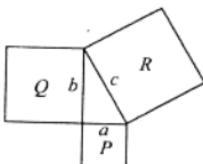
第1节 探索勾股定理



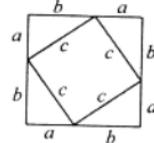
教材知识详解

学点① 勾股定理的探索与验证

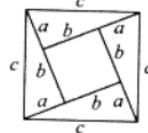
勾股定理的验证方法,据说已有 400 多种,给出这些证明方法的不但有数学家、物理学家、数学业余爱好者,甚至还有政界要人,如美国第 20 任总统加菲尔德就有一种巧妙的证法,用面积法证明勾股定理.



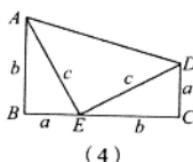
(1)



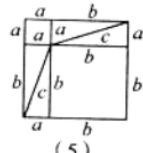
(2)



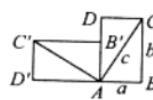
(3)



(4)



(5)



(6)

上面有 6 种拼图的方法验证勾股定理,下面给出(4)的验证过程:

由两个同样大小的直角三角形拼成图(4)的直角梯形,则

$$S_{\triangle AED} = S_{\text{梯形 } ABCD} - 2S_{\triangle AEB} = \frac{1}{2}(a+b)(a+b) - 2 \times \frac{1}{2}ab = \frac{1}{2}c^2, \text{ 然后整理得到:}$$
$$a^2 + b^2 = c^2.$$
 其余的验证请同学们独立完成.

学点② 勾股定理

直角三角形两直角边的平方和等于斜边的平方,即 $a^2 + b^2 = c^2$ (a, b 为直角边, c 为斜边).

注意:由于直角三角形中斜边最长,故运用勾股定理时,一定要抓住直角三角形最长边(即斜边)的平方等于两短边(两直角边)的平方和. 在运用勾股定理时必须具



备“直角”的条件.已知条件中有直角时,能构成直角三角形;已知条件中没有直角时,要运用勾股定理,必须构造直角三角形.



规律技巧探究

学点③ 运用勾股定理和直角三角形的性质定理求线段

(1)直角三角形的性质:直角三角形中 30° 所对的直角边等于斜边的一半.

(2)勾股定理:如果直角三角形两直角边分别为 a, b ,斜边为 c ,那么 $a^2 + b^2 = c^2$.即直角三角形两直角边的平方和等于斜边的平方.

学点④ 运用勾股定理证明线段平方关系的问题

在有线段平方的问题时,通常找出或构造直角三角形,利用勾股定理进行转化.例如:

如图1-1-1所示,在 $\text{Rt}\triangle ABC$ 中, $\angle C=90^\circ$,AM是中线, $MN \perp AB$,垂足为N.试说明 $AN^2 - BN^2 = AC^2$.

解: $\because MN \perp AB$, $\therefore AN^2 + MN^2 = AM^2$, $BN^2 + MN^2 = MB^2$.

$$\therefore AN^2 - BN^2 = AM^2 - MB^2.$$

$\because AM$ 是中线, $\therefore MB = MC$,

在 $\text{Rt}\triangle AMC$ 中, $AM^2 - MC^2 = AC^2$,

$$\therefore AN^2 - BN^2 = AM^2 - MB^2 = AM^2 - MC^2 = AC^2.$$

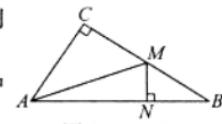


图 1-1-1



试题分类解析

题型 1 验证勾股定理

范例1 (2008·江西)如图1-1-2所示,在正方形网格中,每一个小正方形的边长为1,则网格上的三角形ABC中,边长为无理数的边数有()

- A. 0个 B. 1个 C. 2个 D. 3个

解析 由勾股定理得 $AB = \sqrt{5^2 + 1^2} = \sqrt{26}$, $BC = \sqrt{3^2 + 2^2} = \sqrt{13}$, $AC = \sqrt{3^2 + 4^2} = 5$,所以 AB, BC 的边长为无理数.故选C.

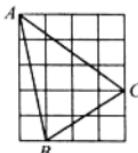


图 1-1-2

答案 C

点评 在利用勾股定理解题时,要灵活运用直角三角形的一些特性,如两锐角之间的关系,斜边与斜边的中线等等.

**题型 2 利用勾股定理求线段的长**

范例2 在 $\text{Rt}\triangle ABC$ 中, $\angle C=90^\circ$, $a=6$, $c=10$, 则 $b=$ _____.

若 $\angle C=90^\circ$, $a=40$, $b=9$, 则 $c=$ _____.

解析 (1) 根据勾股定理, 得 $b=\sqrt{c^2-a^2}=\sqrt{100-36}=\sqrt{64}=8$.

(2) 根据勾股定理, 得 $c=\sqrt{a^2+b^2}=\sqrt{40^2+9^2}=\sqrt{1681}=41$.

答案 8; 41

范例3 如图 1-1-3 所示, $\triangle ABC$ 中, $\angle ACB=90^\circ$, $\angle A=30^\circ$, $AB=12$, CD 是 $\triangle ABC$ 的高, 求 CD 的长.

解析 因为 $\angle ACB=90^\circ$, $\angle A=30^\circ$, $AB=12$,

$$\text{所以 } BC=\frac{1}{2}AB=\frac{1}{2}\times 12=6.$$

在 $\text{Rt}\triangle ABC$ 中, 由勾股定理, 得

$$AC=\sqrt{AB^2-BC^2}=\sqrt{12^2-6^2}=6\sqrt{3}. \text{ 因为 } CD \text{ 是 } \triangle ABC \text{ 的高, 所以 } S_{\triangle ABC}=\frac{1}{2}BC\cdot AC=\frac{1}{2}CD\cdot AB.$$

$$\text{所以 } CD=\frac{BC\cdot AC}{AB}=\frac{6\times 6\sqrt{3}}{12}=3\sqrt{3}.$$

点拨: 求直角三角形斜边上的高常运用勾股定理和面积关系式联合求解, 所用的数学思想方法也称面积法.

点评 用勾股定理计算线段的长, 是勾股定理的一个重要应用, 在没有现成的直角三角形时, 要善于构造直角三角形, 而且图中如果有特殊角, 如 30° , 45° , 60° , 在作辅助线时, 往往注意保留其完整性, 以便应用特殊直角三角形的性质.

题型 3 关于勾股定理的说理题

范例4 (2008·绵阳) 如图 1-1-4 ①所示, 分别以直角三角形 ABC 三边为直径向外作三个半圆, 其面积分别用 S_1 , S_2 , S_3 表示, 则不难得出 $S_1=S_2+S_3$.

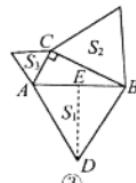
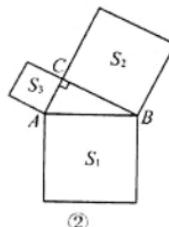
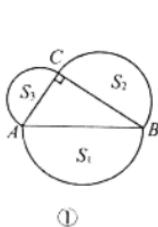


图 1-1-4





(1)如图1—1—4②所示,分别以直角三角形ABC三边为边向外作三个正方形,其面积分别用 S_1 , S_2 , S_3 表示,那么 S_1 , S_2 , S_3 之间有什么关系?

(2)如图1—1—4③所示,分别以直角三角形ABC三边为边向外作三个正三角形,其面积分别用 S_1 , S_2 , S_3 表示,请你确定 S_1 , S_2 , S_3 之间的关系,并说明理由.

解析 (1)根据正方形面积和直角三角形ABC的关系可得 $S_1=S_2+S_3$;

(2)利用正三角形面积,由勾股定理求其每边的高和面积.

答案 设直角三角形ABC的三边BC,CA,AB的长分别为a,b,c,则 $c^2=a^2+b^2$.

$$(1) S_1 = S_2 + S_3.$$

$$(2) S_1 = S_2 + S_3.$$

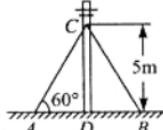
理由如下:如图1—1—4③所示,过AB边所对顶点向AB边作高,交AB于E,则 $AE=\frac{c}{2}$, $\angle ADE=30^\circ$, $AD=c$, $\therefore DE=\frac{\sqrt{3}}{2}c$, $\therefore S_1=S_{\triangle ABD}=\frac{1}{2}AB \cdot DE=\frac{1}{2}c \cdot \frac{\sqrt{3}}{2}c=\frac{\sqrt{3}}{4}c^2$.同理 $S_2=\frac{\sqrt{3}}{4}a^2$, $S_3=\frac{\sqrt{3}}{4}b^2$, $\therefore S_2+S_3=\frac{\sqrt{3}}{4}(a^2+b^2)$. $\because a^2+b^2=c^2$, $\therefore S_2+S_3=\frac{\sqrt{3}}{4}(a^2+b^2)=\frac{\sqrt{3}}{4}c^2=S_1$.

点评 勾股定理中三边有平方关系: $a^2+b^2=c^2$,熟练掌握正方形、圆以及正三角形的面积是关键.

题型4 勾股定理的应用

范例5 (2007·海南)如图1—1—5所示,要在离地面5 m处引拉线固定电线杆,使拉线和地面成 60° 角,若考虑既要符合设计要求,又要节省材料,则在库存的 $l_1=5.2$ m, $l_2=6.2$ m, $l_3=7.8$ m, $l_4=10$ m四种备用拉线材料中,拉线AC最好选用()

- A. l_1 B. l_2 C. l_3 D. l_4



解析 在 $Rt\triangle ACD$ 中, $CD=5$ m, $\angle CAD=60^\circ$, $\angle ADC=90^\circ$,所以 $\angle ACD=30^\circ$,所以 $AC=2AD$,设 $AD=x$,则 $AC=2x$,根

据勾股定理,得 $AD^2+CD^2=AC^2$ 即 $x^2+5^2=(2x)^2$, $3x^2=25$,所以 $x=\frac{5\sqrt{3}}{3}$,所以

$$AC=\frac{10\sqrt{3}}{3}\approx 5.77(\text{m}), \text{故选 B.}$$

