

3 上 A

常識新世紀

作業



目標教材出版社

目標教材為培生教育出版中國有限公司之出版商標

香港鰂魚涌英皇道 979 號
太古坊康和大廈十八樓
電話：2811 8168

網址：<http://www.pearsoned.com.hk>
電子郵遞：info@pearsoned.com.hk

© 培生教育出版中國有限公司 2000

本書版權為培生教育出版中國有限公司所有。如未獲得本公司之書面同意，不得用任何方式抄襲、節錄或翻印本書任何部分之文字及圖片。

二〇〇〇年初版

出版：目標教材出版社(香港)
NPCC/01

ISBN 962 00 6030 X

目錄

3上A

單元一 運動和休息

- | | | |
|----------|-------------|---|
| 1 | 運動和健康 | 1 |
| 2 | 運動的選擇 | 3 |
| 3 | 運動的安全 | 5 |
| 4 | 休息和健康 | 7 |

單元二 光和顏色

- | | | |
|----------|-------------|----|
| 5 | 光的進行 | 9 |
| 6 | 光的反射 | 11 |
| 7 | 陽光的顏色 | 13 |



1 運動和健康

一 下面哪些小朋友做得對？把有關的圖畫填上顏色。

1.



不與他人合作

2.



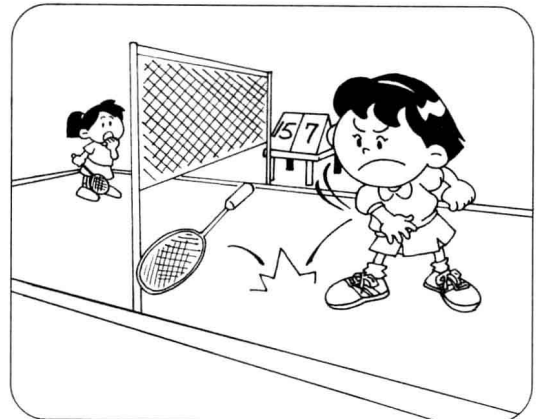
有適當休息

3.



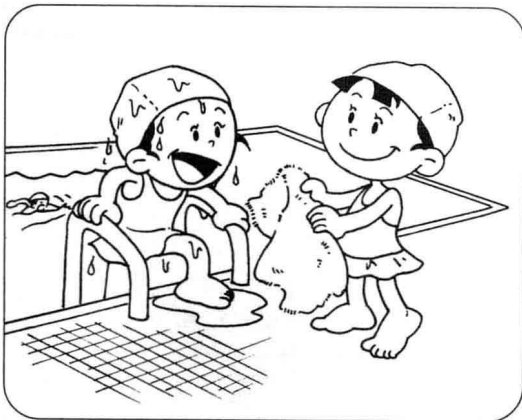
運動有恆心

4.



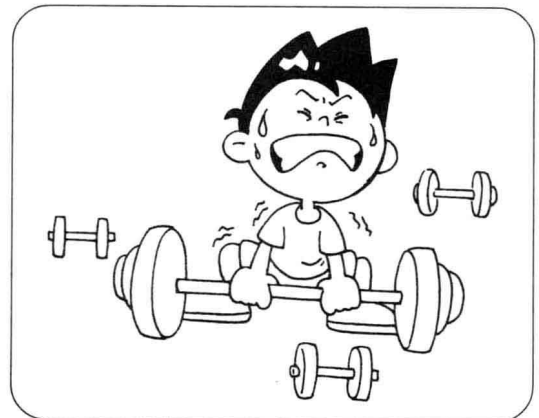
發脾氣

5.



幫助他人

6.

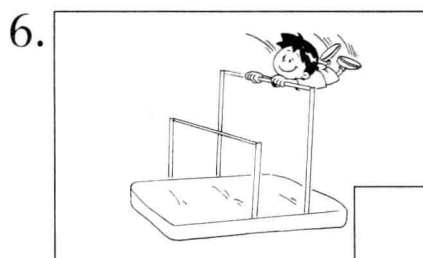
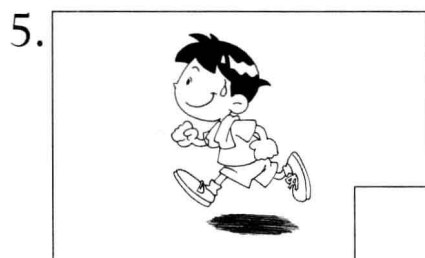
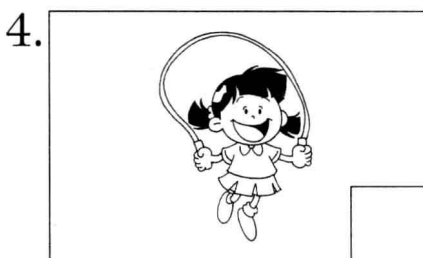
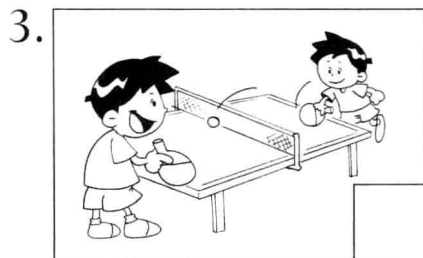
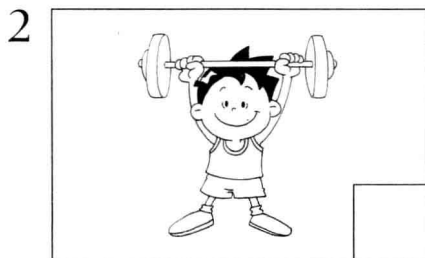


選擇太劇烈的運動

日期：

成績：

二 這些運動適合你嗎？在適當的 內加上 。

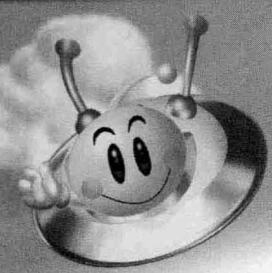


三 在 _____ 上填上適當的答案。

1. 運動可以 _____ 精神，使人身心 _____。
2. 我們能通過 _____ 運動來增進友誼。
3. 運動要 _____ 進行才有效，所以運動員需要有 _____ 和意志力。

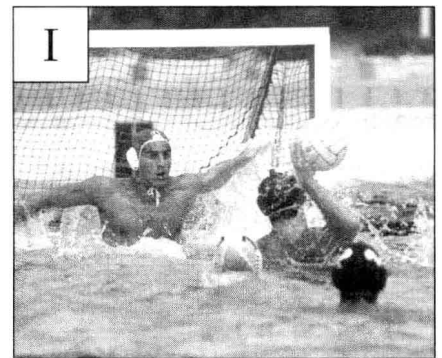
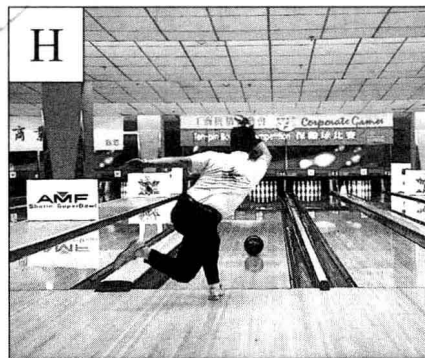
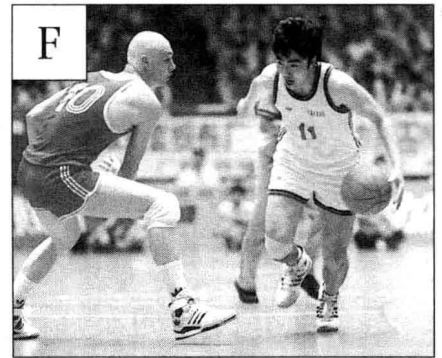
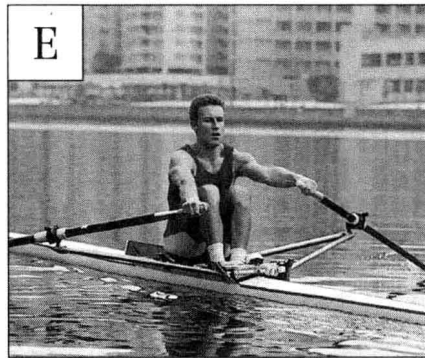
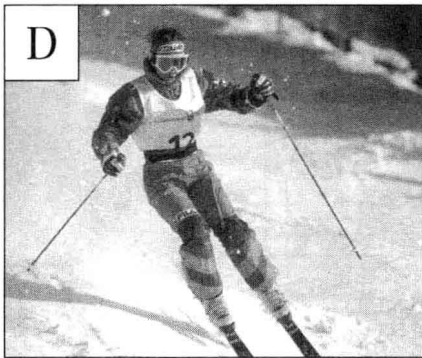
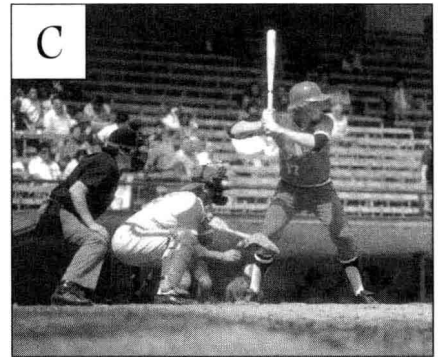
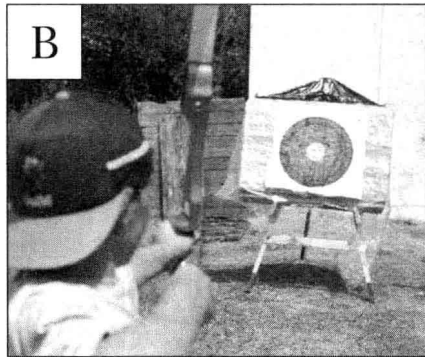
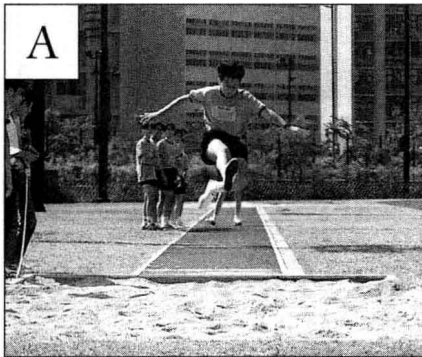
四 哪些運動可以達到以下的效果？試各舉一個例子。

1. 增高： _____
2. 訓練反應： _____
3. 使肌肉發達： _____
4. 培養合作精神： _____
5. 令血液循環暢順： _____



2 運動的選擇

一 下列各圖分別屬於哪一類運動？把適當的英文字母填在 _____ 上。



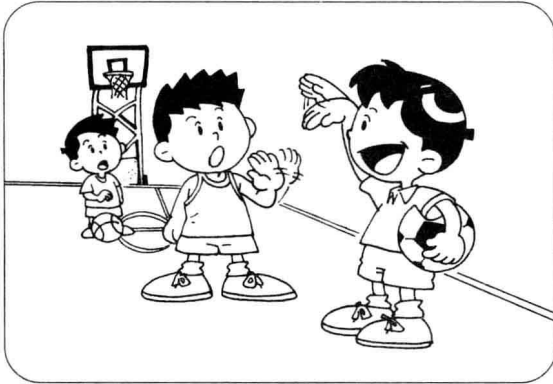
個人陸上運動： _____

團體陸上運動： _____

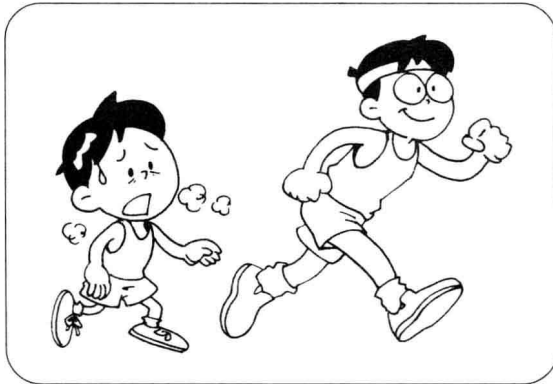
個人水上運動： _____

團體水上運動： _____

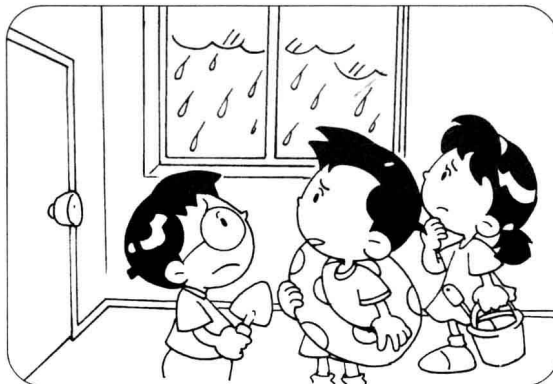
二 細看下圖後，把答案填在 _____ 上。



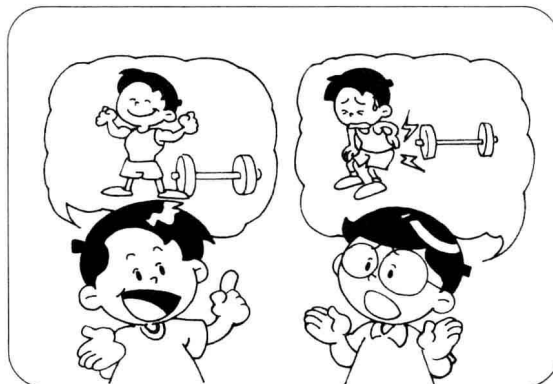
1. 選擇運動應該以自己的 _____ 為大前提，不應勉強自己做一些不喜歡的運動。



2. _____ 較差的人，不適宜進行一些太劇烈的運動。



3. 戶外的運動較容易受 _____ 影響，所以事前要多加留意。



4. 小孩子應盡量避免做一些帶 _____ 的運動。



3 運動的安全

一 想想圖中的小朋友會有甚麼後果，把適當的英文字母填在 □ 內。

1.



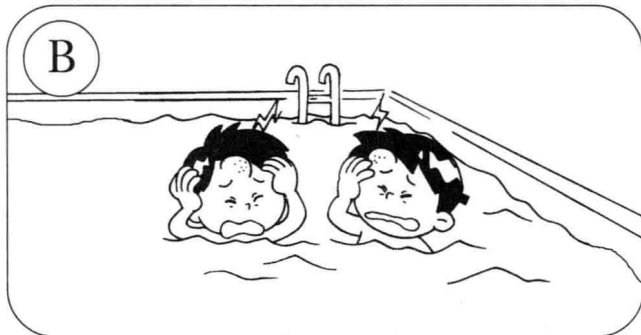
A



2.



B



3.



C



4.



D



日期：

成績：

二 在甚麼情況下不適宜做運動？在適當的 內加上 X。

1. 做完熱身運動後

2. 患了感冒

3. 穿著西褲、皮鞋

4. 吃飯後二小時

5. 玩了一小時籃球後

6. 未吃早餐和午餐

三 回答以下問題。

1. 為甚麼做運動前要先做熱身運動？

運動前先做熱身運動可以_____。
_____。

2. 列舉三項運動時要注意的事情。

(a) _____；

(b) _____；

(c) _____。

3. 運動後我們應該做些甚麼？

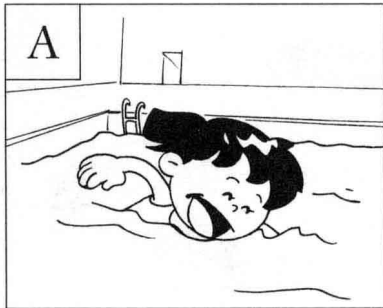
運動後，我們要_____、_____和_____，
補充失去的水分和體力。



4 休息和健康

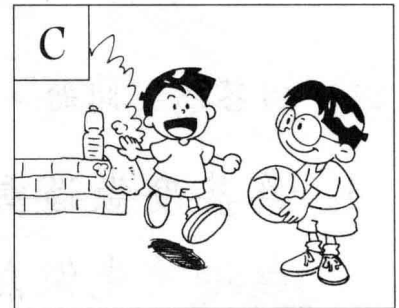
一 按照事情發生的先後，重新排列下列各圖的次序。

1.



A → →

2.



B → →

二 在 _____ 上填上適當的答案。

1. 長時間工作令人 _____ ，我們需要休息來恢復 _____ 和 _____ 。

2. 我們要按 _____ 和 _____ ，選擇適當的休息方法。

3. 睡眠能令身體各部分的肌肉 _____ 。

日期：

成績：

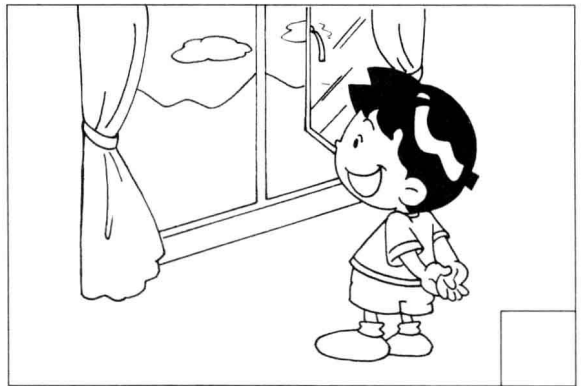
三 為下面的男孩選擇適合的休息方法，在 內加上 。



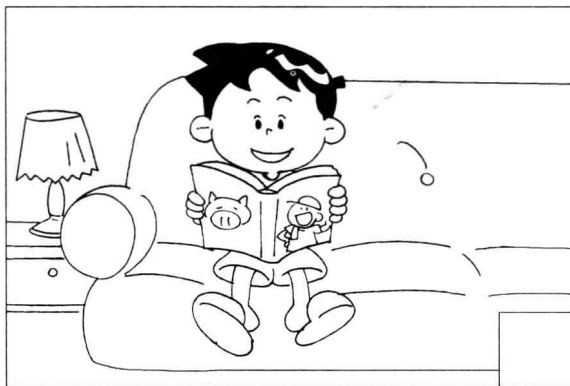
1.



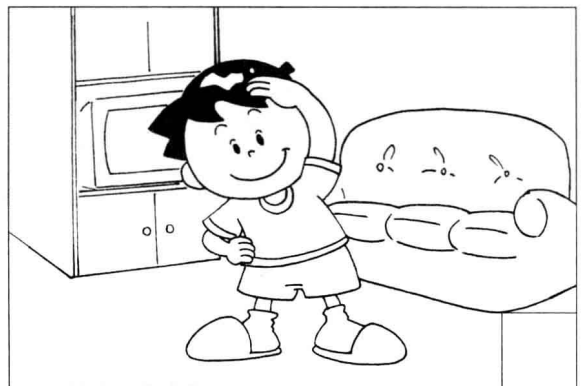
2.



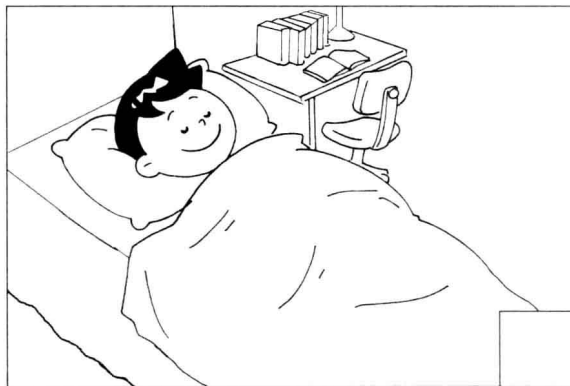
3.



4.

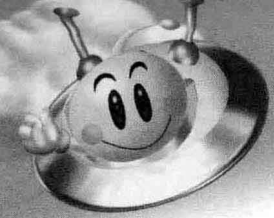


5.




6.





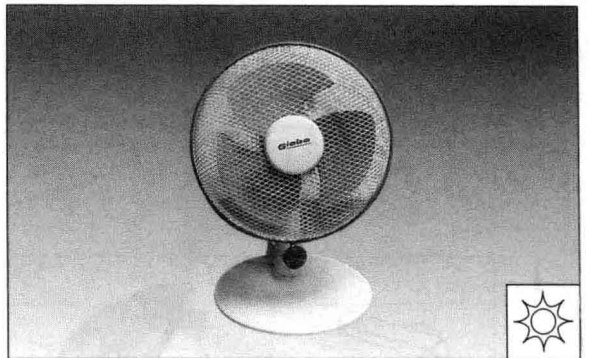
5 光的進行

一 下列哪些東西會發光？把 內的  填上顏色。

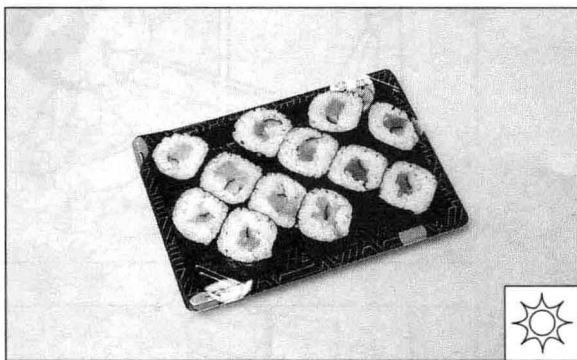
1.



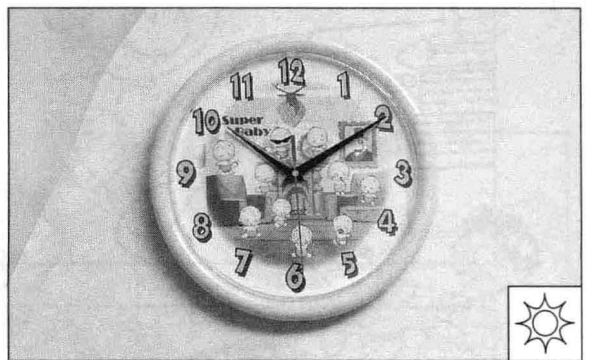
2.



3.



4.



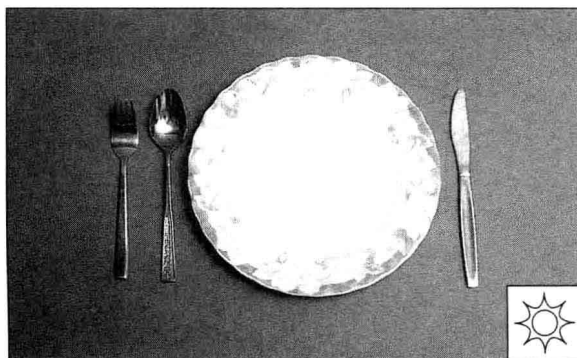
5.



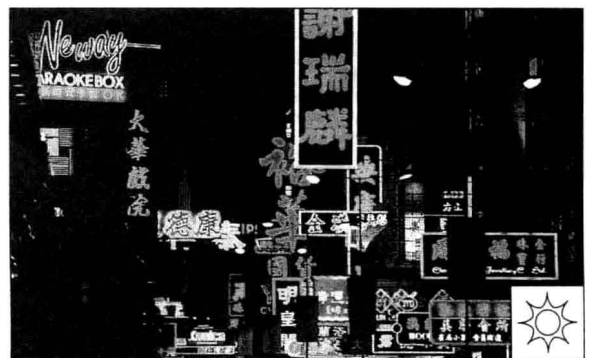
6.



7.

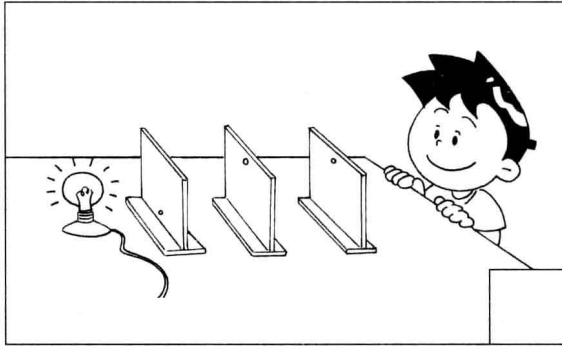


8.

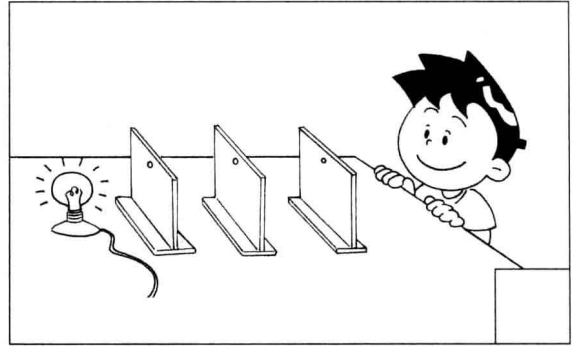


二 我們可以在下列哪些情況看見光呢？在 內加上 。

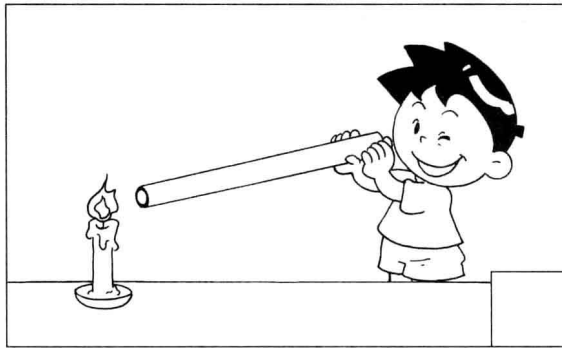
1.



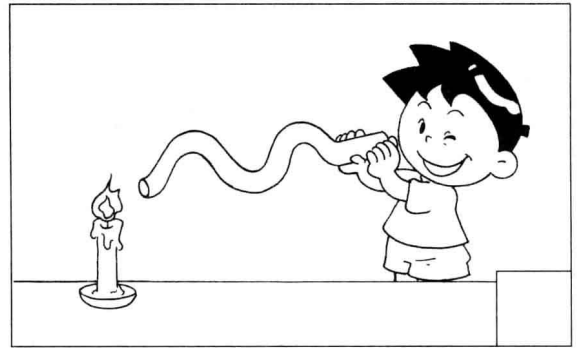
2.



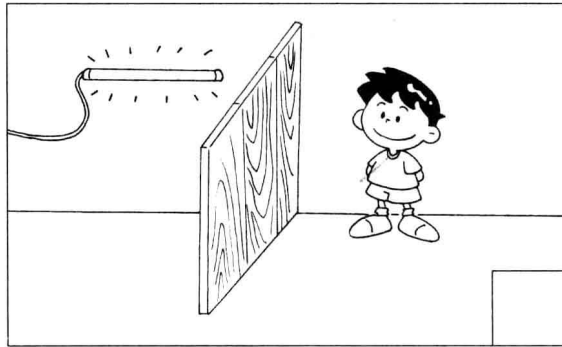
3.



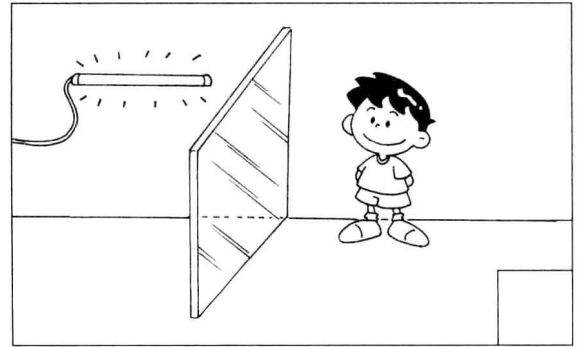
4.



5.



6.



三 在 _____ 上填上適當的答案。

1. 地球上最主要的光源是甚麼？ _____

2. 光是怎樣進行的？ _____

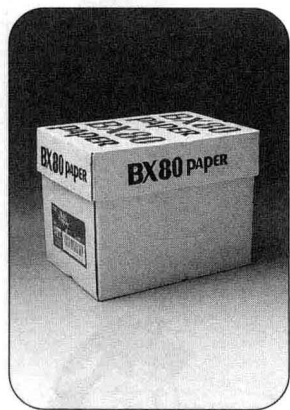
3. 光向哪個方向照射？ _____

4. 如果遇到不透明的物體，光能夠通過嗎？ _____

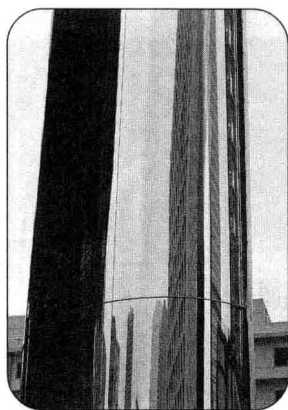


6 光的反射

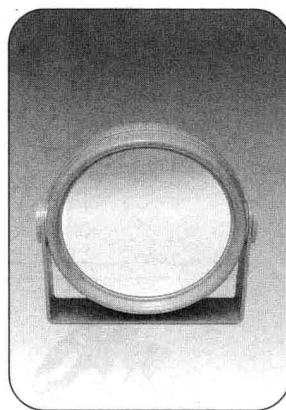
一 細看下圖，然後回答下列各題，把適當的英文字母填在()內。



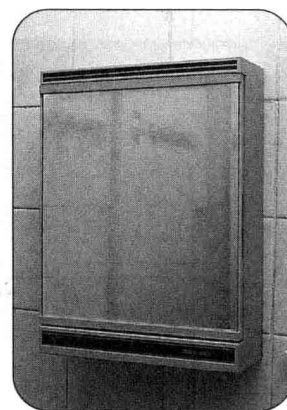
A. 紙皮盒



B. 彎曲的鏡面



C. 平滑的鏡面



D. 沾有水蒸氣的鏡面

1. 哪物件能有規則地把光反射？ ()
2. 哪物件反映出來的影像是模糊不清的？ ()
3. 哪物件反映出來的影像是會變形的？ ()
4. 哪物件能清晰地把影像反射出來？ ()
5. 哪物件完全不能反射影像？ ()

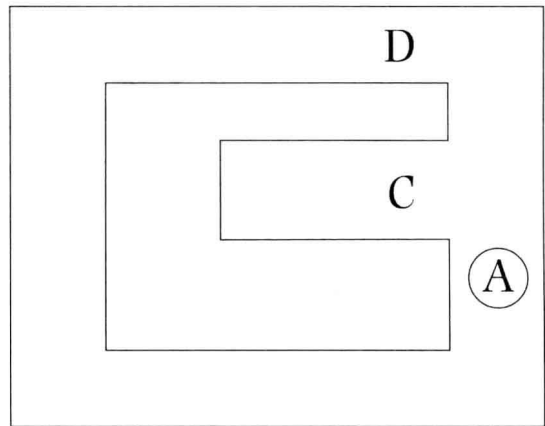
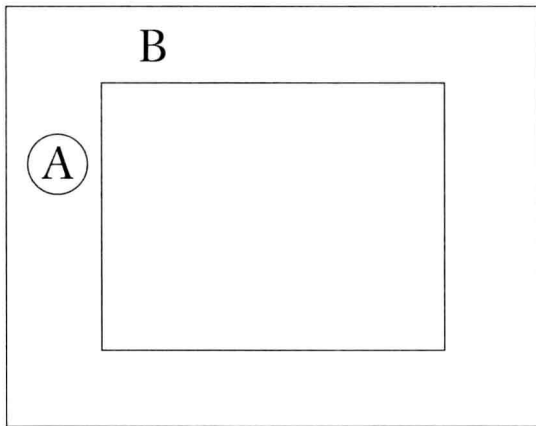
二 在 _____ 上填上適當的答案。

1. 光射在 _____ 表面時，會有規則地反射，形成清晰的 _____。
2. 光射在凹凸不平的表面時，會 _____ 反射，不能形成清晰的影像。
3. 平面鏡中的影像大小和形狀與實物 _____，但方向卻是 _____ 的。

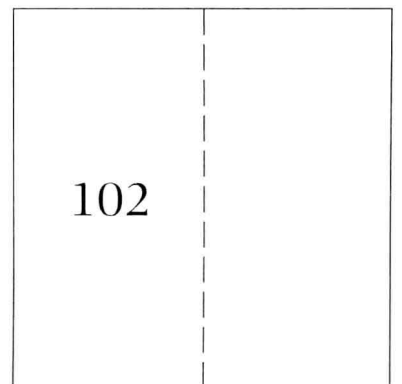
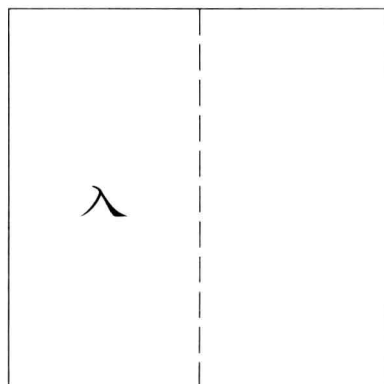
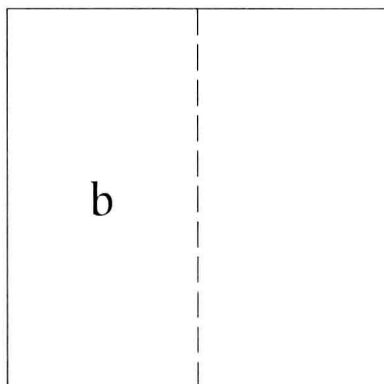
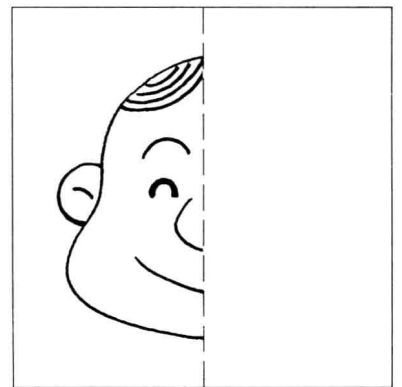
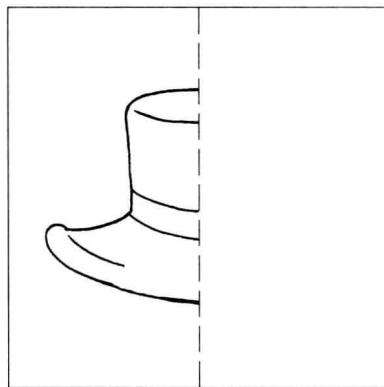
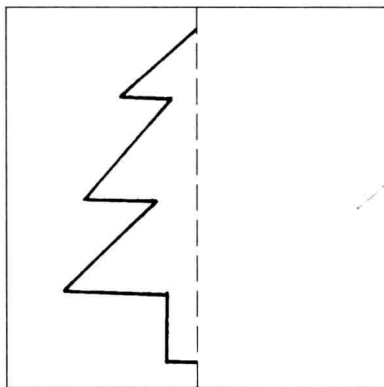
日期：

成績：

- 三 以下是一家百貨公司的平面圖。圖中的售貨員 A 要把防盜鏡安裝在甚麼位置，才能清楚看見 B、C、D 三人的一舉一動呢？用//或\\畫出防盜鏡的位置。



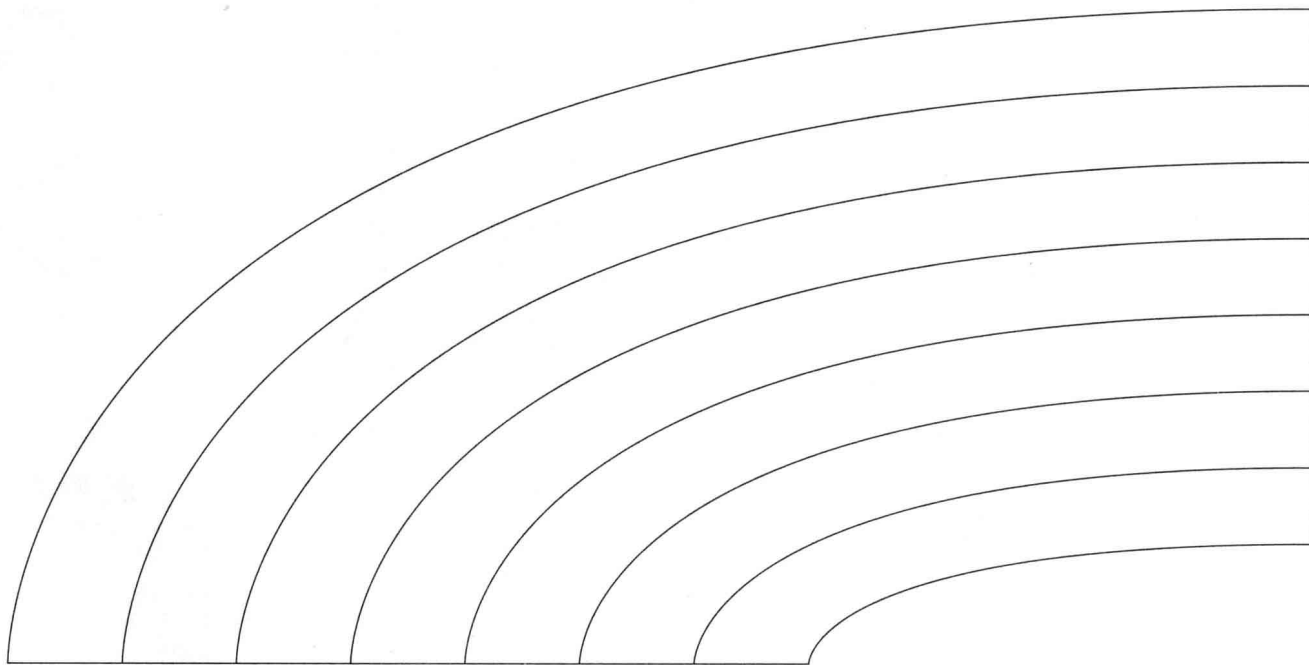
- 四 假設 | 的地方是一面平面鏡，把你在鏡中所見的影像畫在圖形右方空白的位置內。





7 陽光的顏色

一 把適當的顏色填在下面的彩虹內，並寫上顏色的名稱。



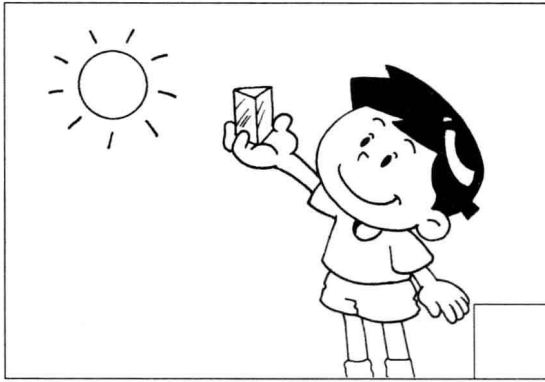
紅						
---	--	--	--	--	--	--

二 在 _____ 上填上適當的答案。

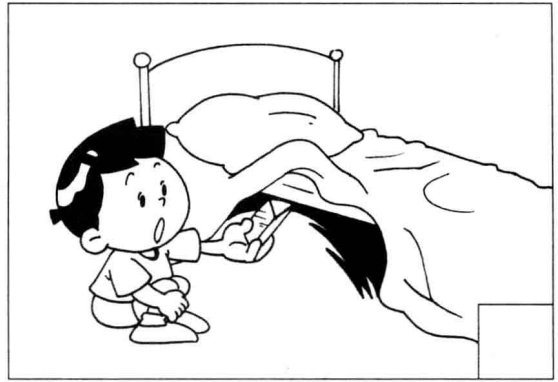
1. 陽光是由 _____ 種顏色組成的。
2. 七種顏色的光聚合在一起會變成 _____，所以我們平時見到的陽光是 _____ 色的。
3. 空氣中的 _____ 可以把陽光分成七種顏色。
4. 天空上的彩虹呈 _____ 形。
5. 我們可以在 _____ 的時候見到彩虹，站的位置要 _____ 太陽。

三 在下列哪個情況下有機會可以看見彩虹？在 內加上 。

1.



2.



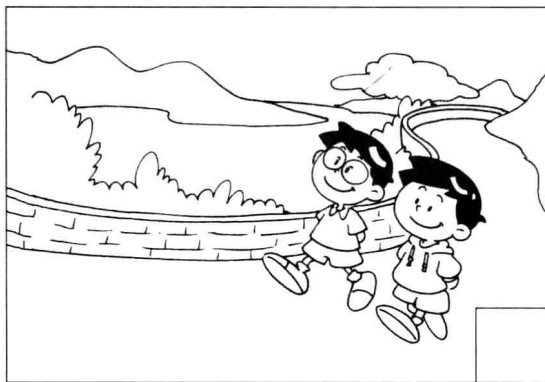
3.



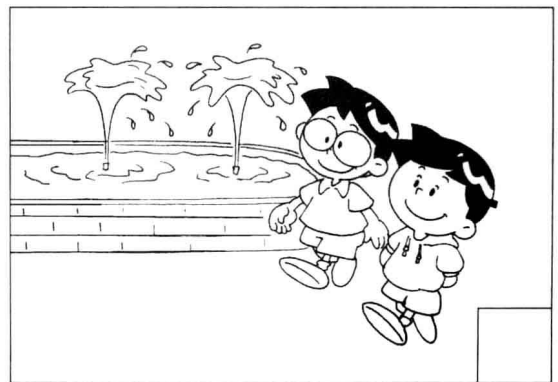
4.



5.



6.



7.



8.

