

新常識

LONGMAN 朗文

教師用書

三
上

代



新常識 一代

教師用書

三
上

朗文出版亞洲有限公司編輯委員會



LONGMAN 朗文

艾迪生·維斯理·朗文出版社中國有限公司

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.longman.com.hk>

電子郵件：info@awl.com.hk

© 艾迪生·維斯理·朗文出版社中國有限公司 1996，1998

本書版權為艾迪生·維斯理·朗文出版社中國有限公司所有。
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。

一九九六年初版

一九九七年重印

一九九八年訂正兼重印

出版：艾迪生·維斯理·朗文出版社中國有限公司（香港）

GCC/01

ISBN 962 00 3067 2

目錄

本單元旨在說明運動的各種益處，並介紹不同種類的運動給學生認識，讓他們可從中選擇適合自己的運動作為嗜好。此外，本單元亦提示學生注意運動的安全及休息的重要。

單元一 運動和休息

1. 運動的益處 1
2. 運動的類別和選擇 4
3. 運動的安全 9
4. 休息 13



單元二 光和顏色

5. 光的進行 17
6. 光的反射 21
7. 鏡子的影像 25
8. 陽光的顏色 29

本單元主要向學生介紹一些基本的光學常識，其中包括說明光的進行形式、光的反射原理，以及陽光的七色組合，並引導學生利用所學的光學知識解釋日常生活的現象。

本單元列舉不同社區的特色，簡單地教導學生確定方向的方法及如何運用直線比例尺估計距離；並且逐一闡述社區重要的設施、服務和我們生活的關係，鼓勵學生培養公德心。本單元亦指出鄰居之間關係密切，彼此必須和睦相處，關心社區。

單元三

我們的社區

- 9. 我們的社區 33
- 10. 社區的特色 37
- 11. 社區的設施和服務 41
- 12. 社區內的特殊設施和服務 45
- 13. 善用社區的設施和服務 49
- 14. 與鄰居互助合作 53
- 15. 愛護社區 57



單元四

購物好去處

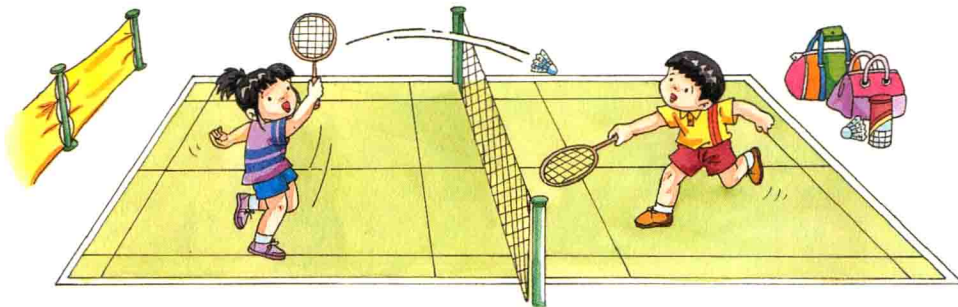
- 16. 購物在香港 61
- 17. 超級市場 64
- 18. 市場 68
- 19. 百貨公司和商店 72
- 20. 購物和消費 76



本單元旨在說出本港貨品要依賴外地供應的原因，以及介紹各類型的購物地方，包括超級市場、市場、百貨公司和商店，教導學生認識這些地方的特色及購物過程，瞭解區內購物設施與生活關係密切。本單元同時說明消費者的權益，引導學生培養正確的購物習慣。

運動的益處

小元和美恩最喜歡打羽毛球，你喜歡甚麼運動？ 自由作答



生理感覺：體溫上升，身體疲勞、心跳加速、口渴等。

心理感覺：精神舒暢、心情愉快等。

1. 你在運動時和運動後有甚麼感覺？



2. 為甚麼我們運動時會流汗？流汗對身體有甚麼好處？

運動時，心臟活動加快，血液循環加速，使體溫上升，所以我們運動時會流汗。 流汗有助身體散熱。

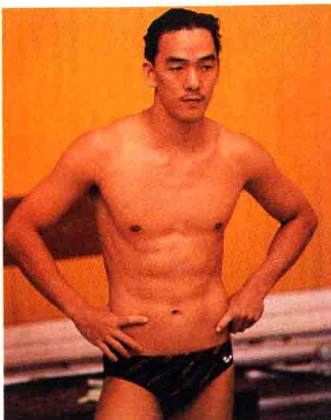
3. 為甚麼我們運動後需要喝水？

運動後我們會流汗，流汗使身體失去水分，所以要多喝水，以作補充。

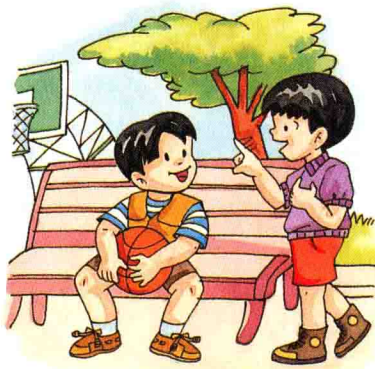
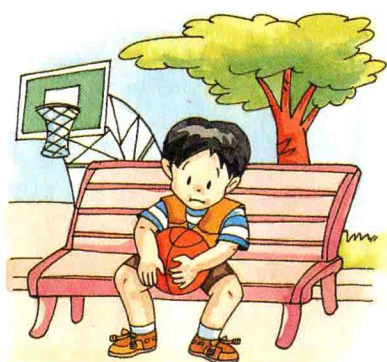
4. 觀察運動員的體形，
說出運動對身體有甚麼好處。

運動員的體形一般比較高大、健美。

運動使我們肌肉發達、結實，也使我們骨骼強健。



5. 看看下面的故事，想想運動對結交朋友有甚麼幫助？
- 運動有助我們結識朋友，發展友誼。運動也有助我們學習怎樣與人相處和分工合作。



一個抱着籃球的小朋友悶悶不樂。 另一位小朋友提議一起玩球。 二人的友誼就在球場展開。

6. 想想你在長時間學習後，做些輕鬆的活動，會有甚麼感覺？

長時間學習會消耗精神，這時做些以體力為主的運動，可讓腦部暫時休息，使我們緊張的精神得以舒緩。

7. 把你上星期用於運動的時間記錄下來： 按實情記錄。學校的體育課亦可計算在內。

星期	一	二	三	四	五	六	日
用於運動的時間 (小時)							

我 常常／有時／甚少 做運動。（圈出適合你的答案）

8. 你有沒有參加過這些活動？ 自由作答

陸運會



水運會



課文

適當的運動，可以使肺部更健康和促進血液循環。經常運動，可以使肌肉發達，骨骼強壯，對身體的生長和發育都很有幫助。

運動的時候，我們更可以學到怎樣與人相處、遵守規則和分工合作。

我們也可以把運動發展成嗜好，調劑身心，增加生活的情趣。



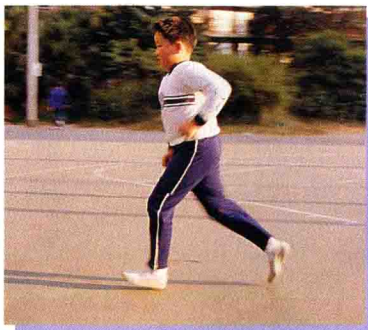
在角色扮演中，同學可總結本課所學的，說出運動在生理上（如增強體質）、心理上（如舒緩學習壓力）、社交上（如增進友誼）等種種益處。

假如班裏有一個從來不做運動的同學，你會怎樣勸他去做運動呢？



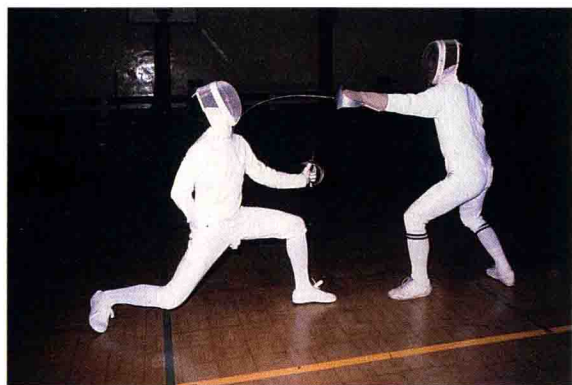
運動的類別和選擇

上體育課時，你做過哪些運動？ 自由作答



1. 這些運動分別在甚麼地方進行？

在室內進行（劍擊）



在室外進行（跑步）



在 室外 進行（騎單車）



在 室內 進行（壁球）



2. 這些運動分別在甚麼地方進行？

在陸上進行 (打籃球)



在水上進行 (獨木舟水球)



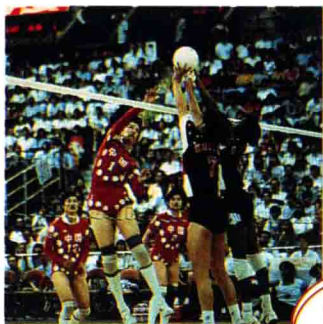
在 水上 進行 (划獨木舟)



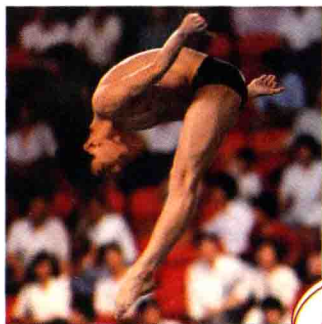
在 陸上 進行 (踢足球)



3. 下面四項運動中，屬於個人項目的，在  內加「△」；屬於團體項目的，在  內加「□」。



(排球)



(跳水)



(平衡木)



(手球)



4. 你知道這些田徑運動的名稱嗎？



(賽跑)

徑賽



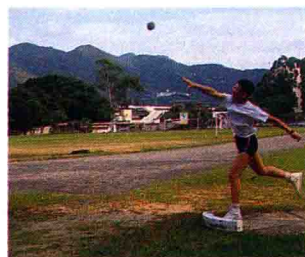
(跳遠)

田賽



(跳高)

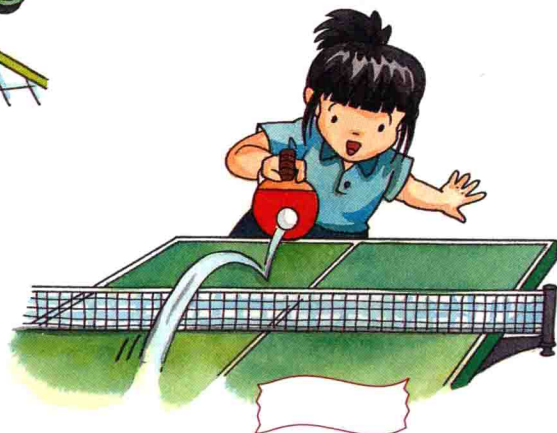
田賽



(推鉛球)

田賽

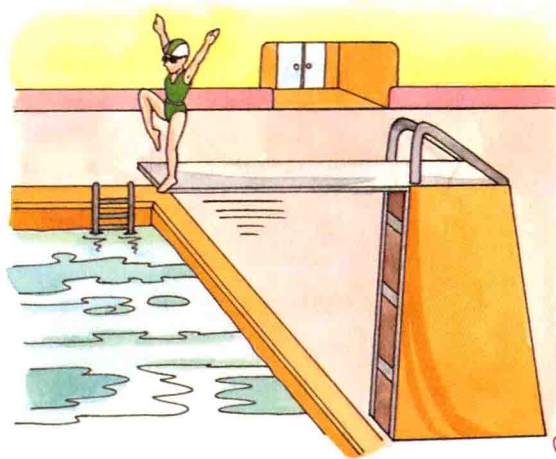
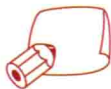
5. 按你喜歡的程度，給這些球類運動編上號數。最喜歡的填(1)，最不喜歡的填(5)：自由作答



6. 是不是所有的運動都適合你？ 不是
 哪些運動是適合你做的？在  內加「√」。



舉重需要極大的體力，而且運動員的身體會承受很大的重量，小朋友的體能和骨骼都不適合這種運動。



跳水必須經專人指導方可進行，否則會有一定的危險。



為甚麼沒有「√」的運動不適合你呢？ 自由作答

7. 你會考慮參加這個計劃嗎？參加這個計劃有甚麼好處？

參加「小學體適能獎勵計劃」，可以培養恆常運動的良好習慣，以增強個人的體魄，並加深個人對體適能的認識。



課文

運動的種類很多。香港最普遍的球類運動有足球、籃球、乒乓球、羽毛球和網球。田徑運動如賽跑、跳高、跳遠等也很受學生歡迎。

香港四面環海，每逢夏日，人們都喜歡到海灘去游泳或進行風帆、划艇等水上運動。

我們可以根據自己的興趣和體能，選擇適合自己的運動項目，把它發展成嗜好。



你的學校附近有沒有這些設施？你有沒有充分利用它們？ 自由作答



(籃球場)



(乒乓球桌)



(室內綜合體育場館)



(泳池)

3 運動的安全

你做運動時，有沒有受過傷？ 自由作答



自由作答

1. 你有沒有見過這些情形？

(跑步時摔倒)

(游泳遇溺)

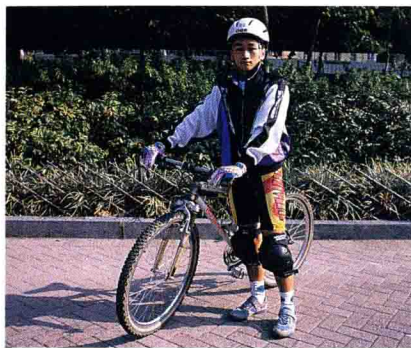


(騎單車失事)

(打球時發生碰撞)



2. 做這些運動時為甚麼要有特別的措施？這些措施有甚麼作用？ 見圖註。 保護身體各部分，減少受傷的機會。



(頭盔、皮手套、護膝)



(皮手套、護膝)

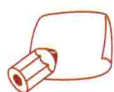


(頭盔及面罩、皮製背心、手套、護膝)

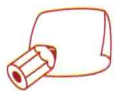
3. 你有沒有遵守上體育課的安全規則？在  內加「√」。 自由作答



即時遵從老師的指令



遵照老師的指導來
運用體育器材



身體不適或受傷，
立即報告老師



不應佩戴飾物
及手錶上體育課

4. 細看下面的圖畫，哪些是正確的做法，在 ○ 內加「√」。哪些是不正確的，在 ○ 內加「X」。



運動前做熱身活動

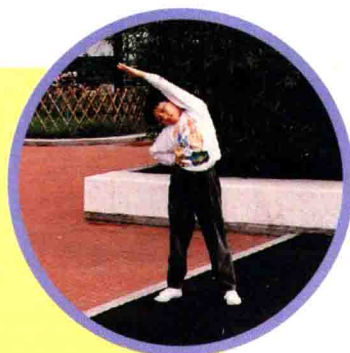
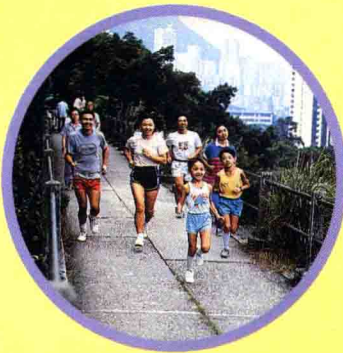


飽餐後運動



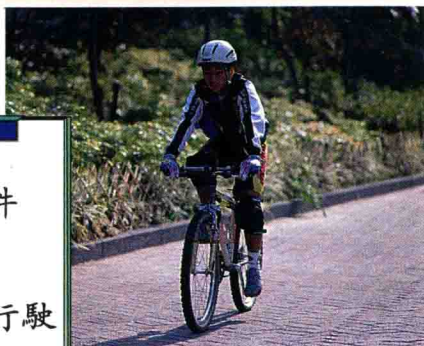
運動過量

5. 做運動時，你有沒有穿上適當的衣服？按實情作答



6. 踏單車要遵守甚麼安全守則？

首先檢查單車配件
不要騎得太快
不要在馬路中央行駛



選擇一種運動，然後列出三項有關這運動的安全守則。 自由作答（參考後頁）

課文

運動的樂趣很多，但一不小心，便可能使身體受傷。我們要明白自己的身體狀況，不要做過量和太劇烈的運動。吃飽後、身體疲倦或不適時，都不宜運動。運動前，應該做熱身活動，以減少筋骨受傷的機會。

運動員互相碰撞或不正確地使用器械，很容易造成危險。我們必須遵守各項安全守則，才可以享受運動的樂趣。



訪問兩位曾經在運動中受傷的同學，了解他們受傷的原因，並替他們找出避免受傷的方法。