

新常識

LONGMAN 朗文

三
上

代



新常識 一代

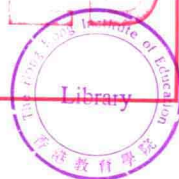
三
上

DISCARDED

朗文出版亞洲有限公司編輯委員會



LONGMAN 朗文



目錄

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

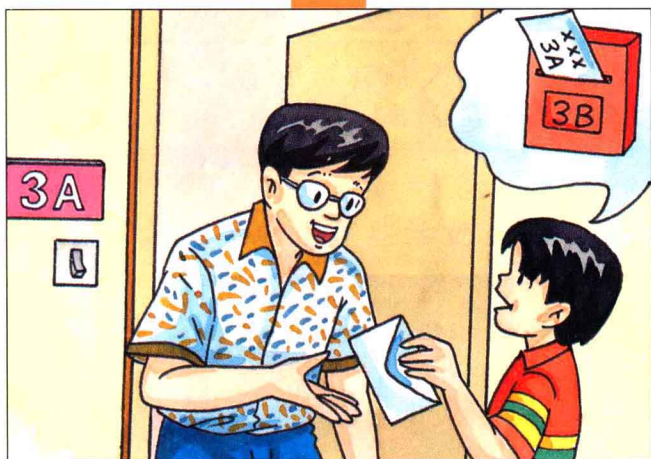
光和顏色

- 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

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

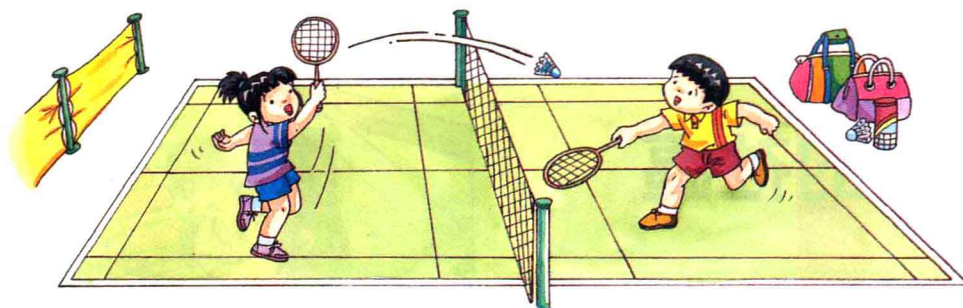
購物好去處

- 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

1

運動的益處

小元和美恩最喜歡打羽毛球，你喜歡甚麼運動？



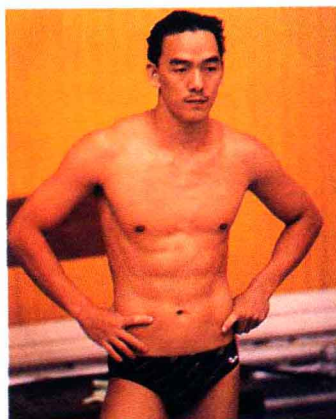
1. 你在運動時和運動後有甚麼感覺？



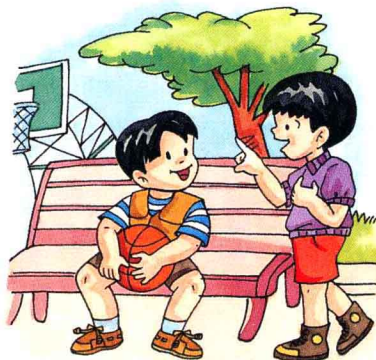
2. 為甚麼我們運動時會流汗？流汗對身體有甚麼好處？

3. 為甚麼我們運動後需要喝水？

4. 觀察運動員的體形，
說出運動對身體有甚麼好處。



5. 看看下面的故事，想想運動對結交朋友有甚麼幫助？



6. 想想你在長時間學習後，做些輕鬆的活動，會有甚麼感覺？

7. 把你上星期用於運動的時間記錄下來：

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？

陸運會



水運會



課文

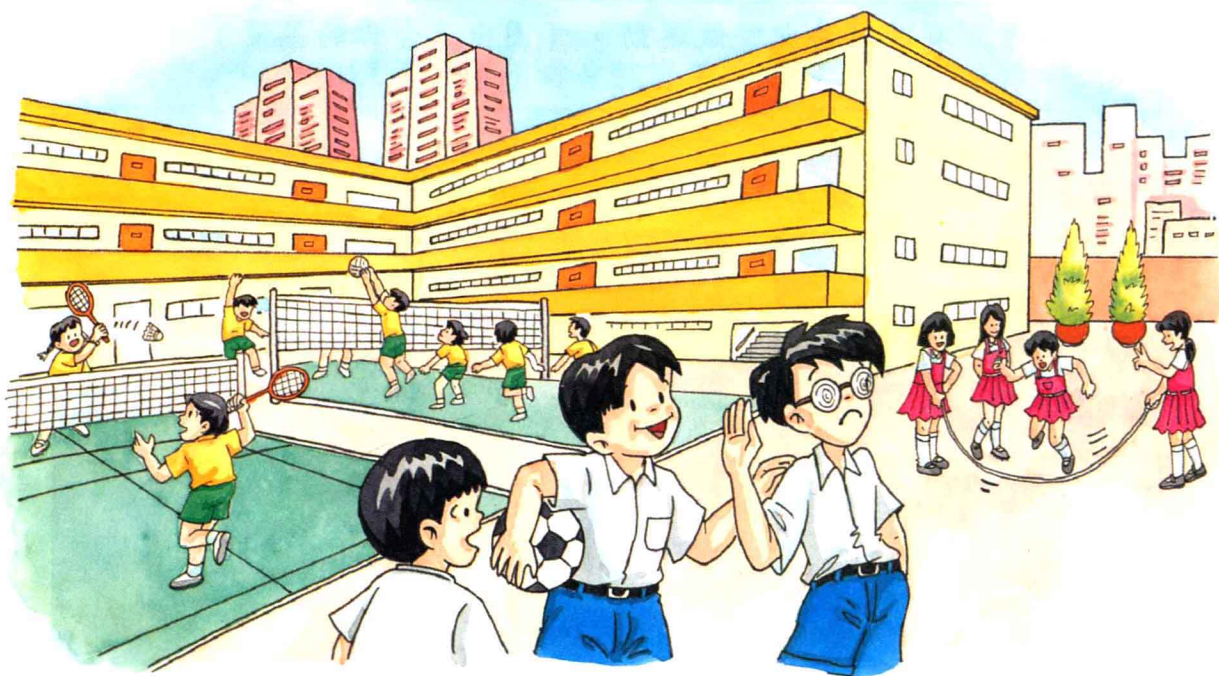
適當的運動，可以使肺部更健康和促進血液循環。經常運動，可以使肌肉發達，骨骼強壯，對身體的生長和發育都很有幫助。

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。

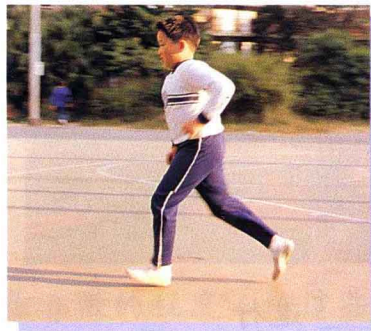


假如班裏有一個從來不做運動的同學，你會怎樣勸他去做運動呢？



運動的類別和選擇

上體育課時，你做過哪些運動？

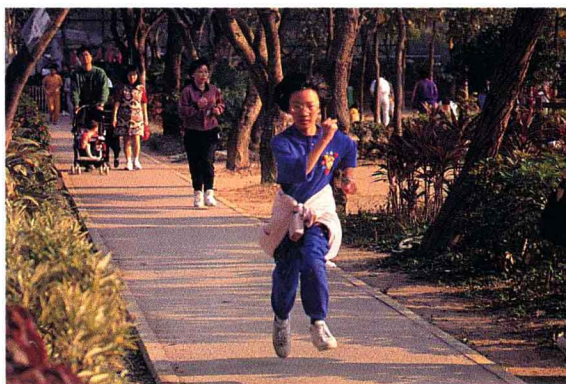


1. 這些運動分別在甚麼地方進行？

在室內進行



在室外進行



在 _____ 進行



在 _____ 進行



2. 這些運動分別在甚麼地方進行？

在陸上進行



在水上進行



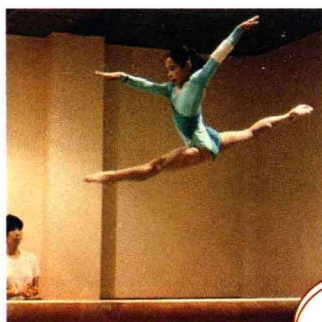
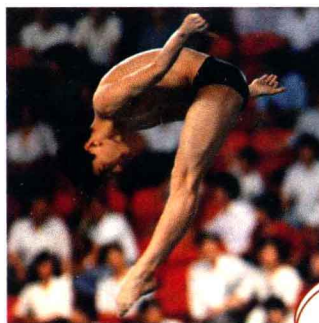
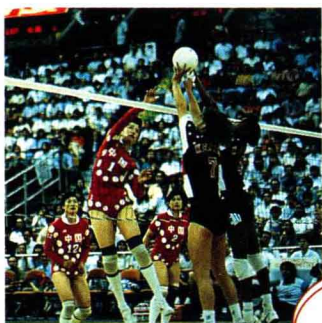
在 _____ 進行



在 _____ 進行



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「□」。



4. 你知道這些田徑運動的名稱嗎？



(賽跑)



()

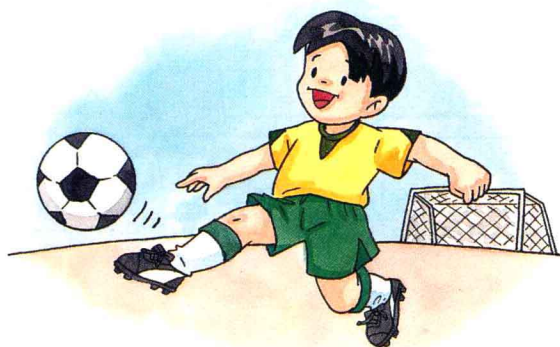


()

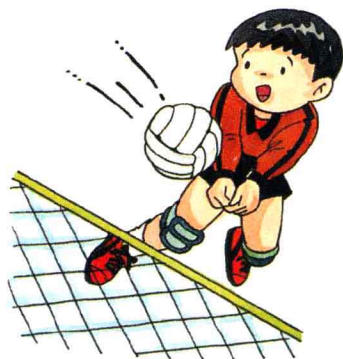


()

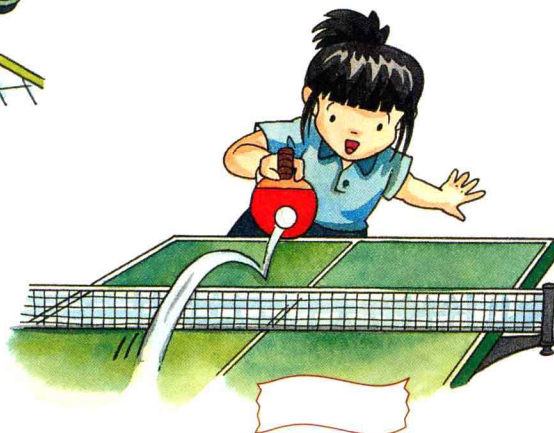
5. 按你喜歡的程度，給這些球類運動編上號數。最喜歡的填 (1)，最不喜歡的填 (5)：





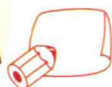
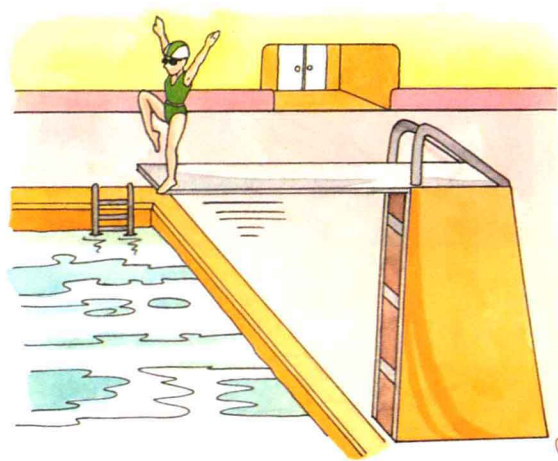
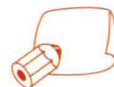






6. 是不是所有的運動都適合你？

哪些運動是適合你做的？在  內加「√」。



為甚麼沒有「√」的運動不適合你呢？

7. 你會考慮參加這個計劃嗎？參加這個計劃有甚麼好處？



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？



3

運動的安全

你做運動時，有沒有受過傷？



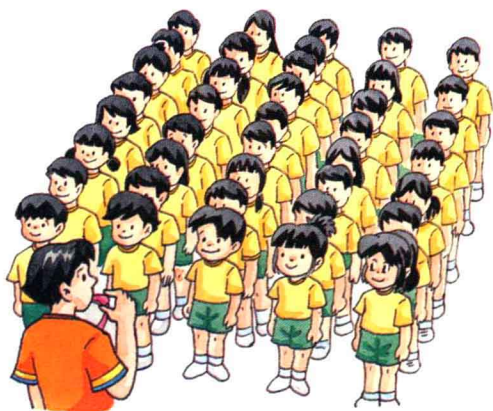
1. 你有沒有見過這些情形？

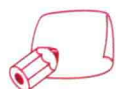


2. 做這些運動時為甚麼要有特別的措施？這些措施有甚麼作用？

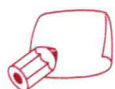


3. 你有沒有遵守上體育課的安全規則？在  內加「√」。

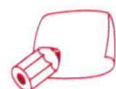


 即時遵從老師的指令

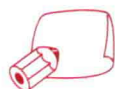


 遵照老師的指導來運用體育器材



 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

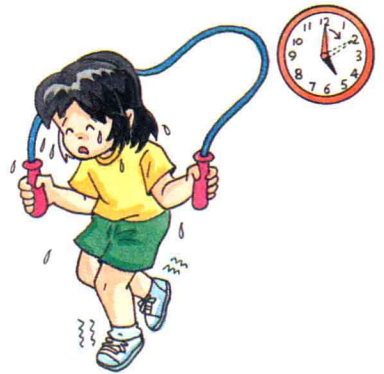
4. 細看下面的圖畫，哪些是正確的做法，在 ○ 內加「√」。哪些是不正確的，在 ○ 內加「X」。



☐ 運動前做熱身活動



☐ 飽餐後運動



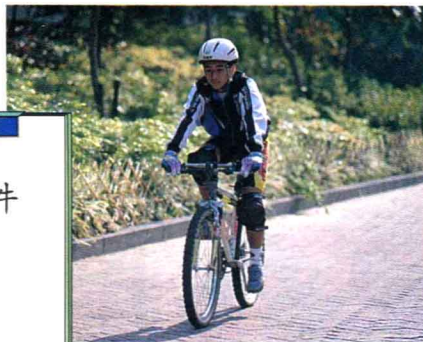
☐ 運動過量

5. 做運動時，你有沒有穿上適當的衣服？



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
不要在馬路行駛



選擇一種運動，然後列出三項有關這運動的安全守則。

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。

4

休息

我們感覺身體疲倦時，應該怎樣做？



1. 在甚麼時候我們會感到疲倦？



2. 如果我們缺乏休息，會有充足的體力嗎？休息不足對身體有甚麼影響？

