

小學常識



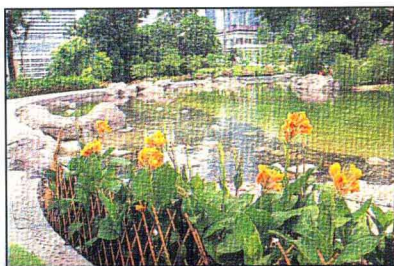
- 一、本書乃根據香港課程發展議會編訂的《小學課程綱要——常識科》（一九九四年）所制訂的課程編纂而成。全書共二十四冊，每學年四冊，適合小學一至六年級上、下學期教學之用。
- 二、按照課程綱要，小學常識科的教學內容包括「健康的生活」、「生活環境」、「自然世界」和「科學與科技」四個範疇。本書各冊皆圍繞這些範疇組織不同的單元，引導學生透過各單元的學習，了解健康生活的重要性，認識生活環境，探測大自然和現代科技的奧妙。
- 三、本書每冊十課，每課的內容包括「學習活動」、「本課提要」和「鞏固活動」三部分。各部分聯繫緊密，成一有機的紐帶，讓學生從觀察、實踐、討論、學習中獲得裨益，達至本科的教學目的。顯而易見，這種教材結構已把概念的學習、技能的訓練和正確態度的培養一爐共冶。其特色分述如下：
 1. 學習活動：內容和形式多樣化，採用以學生為中心的啟發式教學設計，激發學生的學習興趣，進而主動地積極參與活動，從活動中學習。同時，透過學習活動，啟發學生從多方面思考問題，開拓思路。
 2. 本課提要：扼要總結和歸納學習主題，幫助學生掌握其精粹。行文配合學生的語文程度和閱讀能力，深入淺出，明晰暢達。
 3. 鞏固活動：引導學生通過進一步的活動，領悟學習主題的精粹，鞏固教學效果。
- 四、為達至更佳的教学效果，本書各冊均編有作業簿，全部彩色印刷，與課本相輔相成。作業簿設計新穎，富啟發性，除鞏固課堂所學的知識外，更通過各種活動引發學生的自學興趣，並在適當的時候，鼓勵家長參與學生的學習活動。
- 五、本書另編有教師用書，對課本中所有插圖，活動和討論問題，皆有詳細的闡釋和說明，並提供適當的教學活動和補充活動建議，以及有關的參考資料，為教師教學作一臂之助。
- 六、本書有關「生活環境」範疇的內容，乃根據一九九九年二月的社會實況資料編寫，其中部分內容或將因政治、經濟及社會的發展而有所轉變，請教師按照實際情況把有關資料作相應的修訂。

DISCARD

The Hong Kong
Library

目

錄



1

運動和休息

- 1 運動和健康4
- 2 運動項目的選擇9
- 3 運動時應注意的事項13
- 4 休息與健康17

2

光和顏色

- 5 光的進行21
- 6 光的反射（一）25
- 7 光的反射（二）29
- 8 陽光的顏色33

3

我們的社區

- 9 認識自己的社區（一）37
- 10 認識自己的社區（二）43

1



運動和健康

學習活動

說一說

說說自己最喜歡的運動項目。為什麼你喜歡這項運動？

1



賽跑

2



游泳

3



踢足球

小統計

統計班中同學喜愛的運動，把人數填在表格內。

運動項目	人數	男同學	女同學
 乒乓球			
 羽毛球			
 足球			
 籃球			
 游泳			
 騎單車			
 跳繩			
 跑步			

比一比

下面兩個小朋友，哪個比較健康？為什麼？



小華

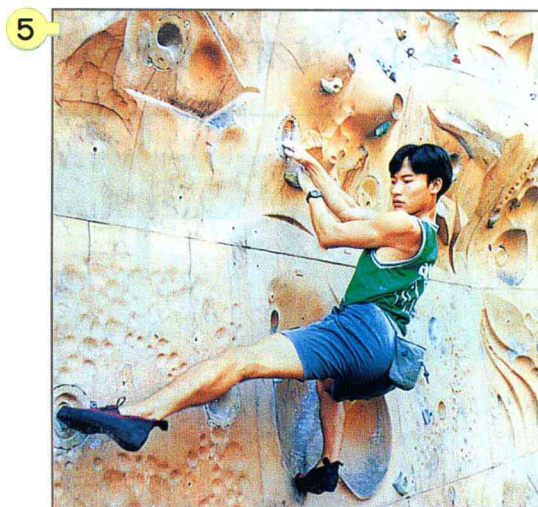
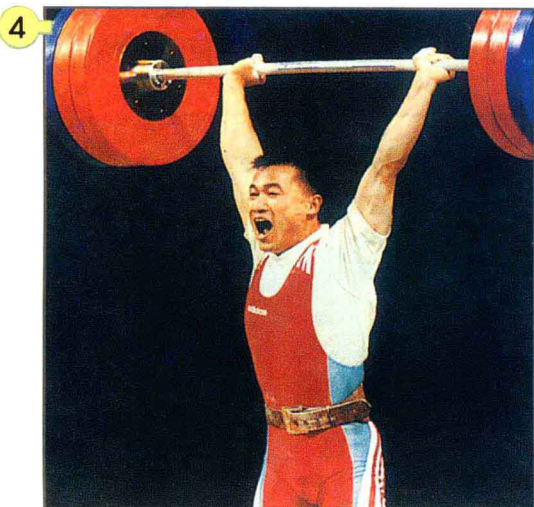


小美

上午	上午小息	下午三時	下午四時半	假日

看一看

看看運動員的體型。為什麼他們的體格比一般人強壯？



想一想

為什麼我們每星期都要上體育課呢？

說一說

適量的運動，對身體有什麼好處？看圖後討論。



- 6 運動時，是不是會流汗？
這有什麼好處？



- 7 運動時，心跳是不是加快了？這有什麼好處？



- 8 運動時，呼吸是不是加快了？這有什麼好處？



- 9 做完功課後，做一會兒體操，精神會怎樣？



- 10 做完運動後，會感到餓嗎？



- 11 運動後的當晚，是不是睡得特別好？

想一想

運動除了能促進身體健康外，還有什麼好處？

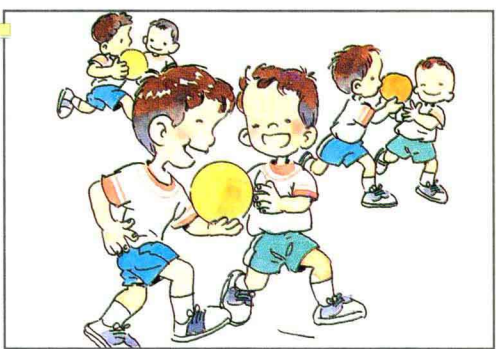
12

我們每天早上都跑步。



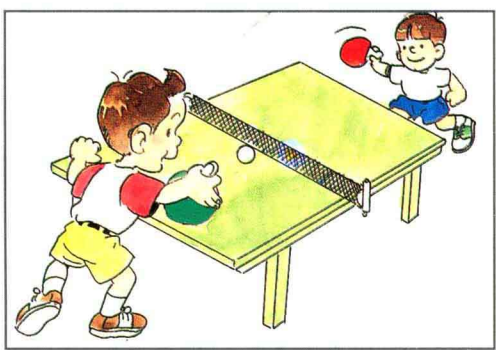
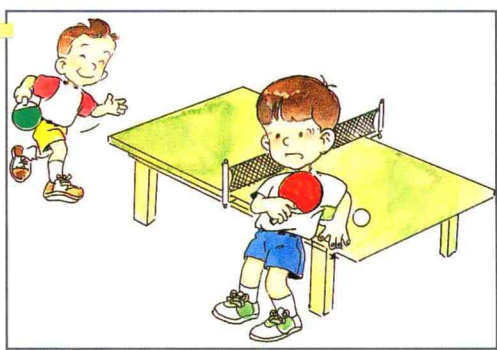
能培養……

13



能培養……

14



能促進……

經驗報告

說說自己參加一些團體運動的經驗。

15



本課提要

運動可使我們的肌肉和骨骼強健，增強心肺功能，幫助發育。適當的運動，還能調劑精神，使我們工作時精力充沛。經常運動，更可以培養我們的恆心和意志力。

透過參與團體運動，我們可以結交更多朋友，同時學習到互相合作的精神和與人相處的態度。

鞏固活動

經驗報告

在操場上跑兩個圈，然後說出自己的感覺。

- ① 你的心跳有沒有加快？
- ② 你的呼吸有沒有加快？
- ③ 有流汗嗎？

做一做

每天在操場上跑兩個圈，一星期後，看看自己的感覺和之前有什麼不同。

想一想

運動過度會對身體有害嗎？

2



運動項目的選擇

學習活動

配對

圖中的運動項目，主要鍛煉我們身體的哪些部分？把代表身體部分的英文字母填在□內。（可填多於一個英文字母）

A. 手和手臂

B. 腳和腿

C. 腰和腹

D. 全身



1 踢足球



2 游泳



3 跑步



4 跳遠



5 轉呼拉圈



6 跳繩

想一想

做多種不同的運動有什麼好處？

說一說

- ① 你喜歡做哪幾種運動？
- ② 在選擇運動項目時，你曾考慮過這運動是否適合自己的體格和健康狀況嗎？

想一想

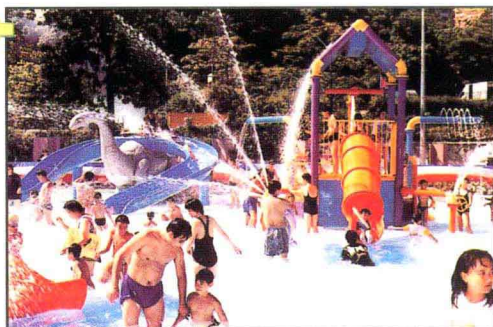
在圖中的運動場地適宜做什麼運動？

7



室內運動場

8



游泳池

查一查

本區有上圖的設施嗎？

分一分

圖中哪些運動是在陸地進行的？把  填上黃色。
 哪些是在水上舉行的？把  填上藍色。

9



賽跑 

10



划艇 

11



水球 

12



網球 

說一說

上圖的運動，有哪些是不適合我們現在的年紀參加的？

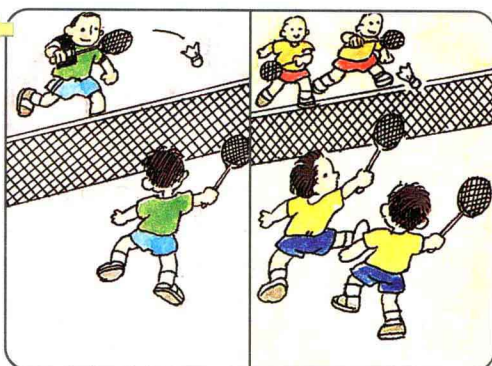
說一說

下面各組圖的運動有什麼分別？

13



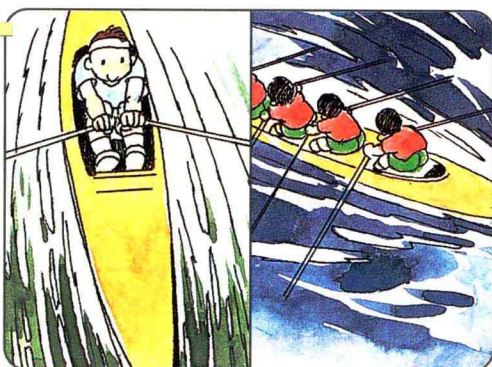
14



15



16



想一想

我們可以從哪一類運動中學習到與人合作的精神？

寫一寫

① 寫出兩個屬於個人項目的運動名稱：

A. _____ B. _____

② 寫出兩個屬於團體項目的運動名稱：

A. _____ B. _____

本課提要

運動主要分為陸上運動和水上運動。有些運動項目可以個人參加，而有些項目則須結伴組成隊伍或團體參加。

參加不同類型的運動，可以使身體各部分得到均衡的發展。我們要根據自己的年齡和身體狀況，選擇適合的運動。

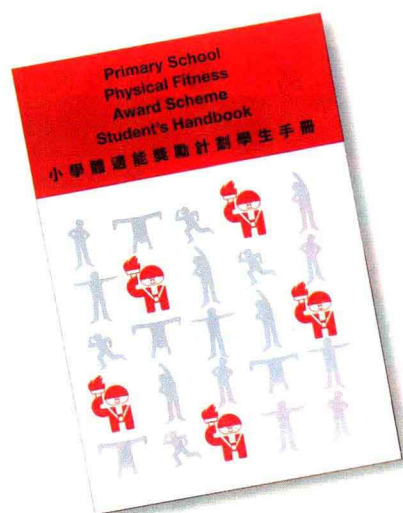
鞏固活動

聽一聽

聽老師介紹「小學體適能獎勵計劃」。

做一做

從《小學體適能獎勵計劃學生手冊》選出其中三種不同作用的運動方法，依照指示做六個星期後，看看有什麼效果。



3



運動時應注意的事項

學習活動

經驗報告

你曾在運動時受傷嗎？把經過說出來。

1



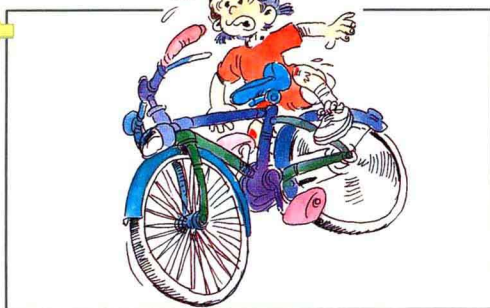
看一看

你見過下圖的情形嗎？

2



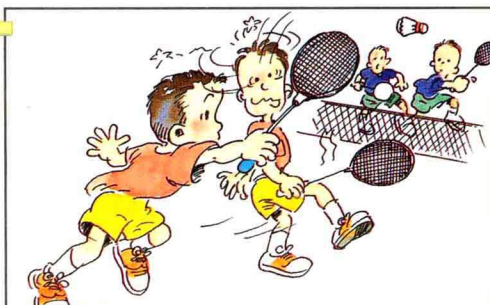
3



4



5



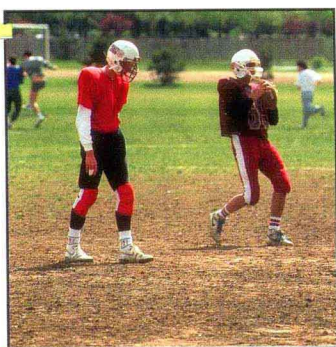
說一說

為什麼會發生上圖的意外？

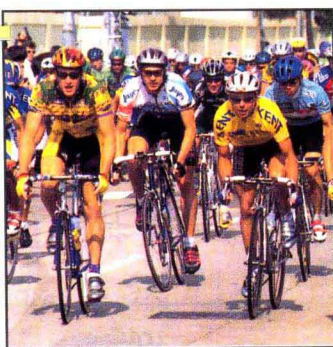
看一看

為什麼圖中的運動員要穿戴不同的配備？

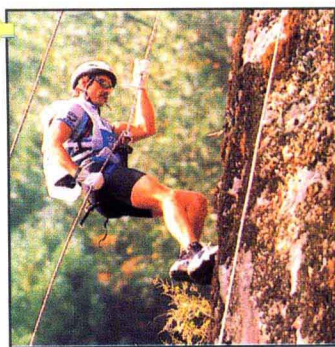
6



7



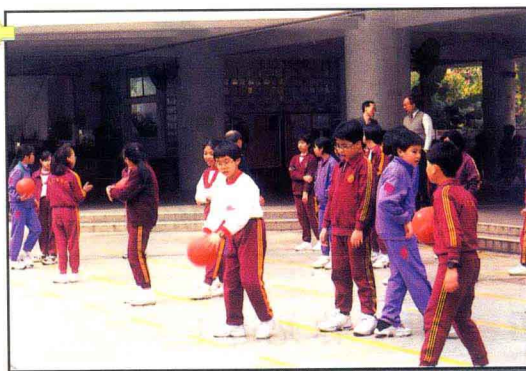
8



想一想

上體育課時，為什麼要穿運動衣和運動鞋？

9



說一說

運動前，我們要注意什麼？

10



要穿着…的衣物

11



不要吃得…

12



先做……

說一說

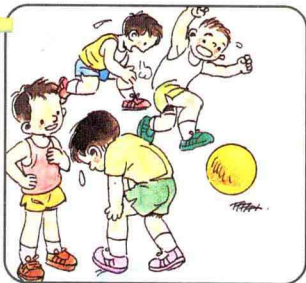
運動時，我們要注意什麼？

13



要遵守比賽……

14



運動量不要……

15



感覺不適，
應馬上……

想一想

運動後，我們要怎樣做？

16



運動出汗，濕了的衣服要……

17



運動後感到疲勞，要……

18



運動出汗，事後要……

19



運動消耗體力，事後要……

說一說

全班分組，每組選出一項運動，並討論進行這項運動前、運動時和運動後要注意的事項。

本課提要

我們要培養定期運動的習慣。

運動前，不要吃得太飽，並且要穿上適當的運動服裝和做好熱身運動。

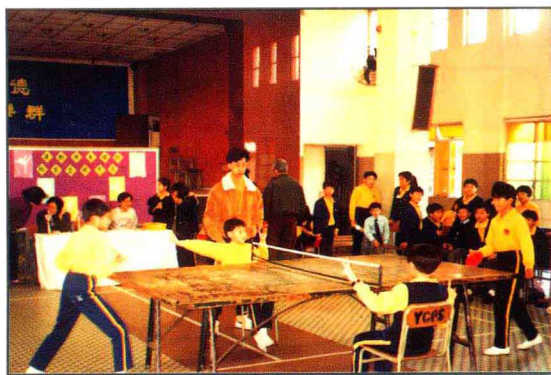
運動時，我們要注意安全，運動要適量，不適宜做過量或過分劇烈的運動。

運動會消耗體力和使體溫升高，出汗有助身體散熱。運動後，我們需要休息和吃東西以恢復體力，同時還要喝水來補充身體內的水分。

鞏固活動

看一看

課餘時，觀察高年級同學打乒乓球，留意打乒乓球時可能會發生什麼危險。試為他們訂出一些安全守則。



小統計

統計班中有多少名同學曾於運動時受傷。然後討論各人受傷的原因，以及避免這些意外的方法。