

評估重點一覽及成績記錄表

測驗一〔主題：飲食〕

評估重點	題型		得分
<ul style="list-style-type: none"> • 食物的功用和種類 • 健康的烹調方法 • 均衡飲食原則 • 食物安全 • 食物的消化過程 	是非題	一	/14 分
	判斷題	二	/4 分
	選擇題	三	/8 分
	配對題	四	/6 分
		五	/6 分
	供詞填充題	六	/15 分
	序列題	七	/4 分
		八	/6 分
	看圖填充題	九	/12 分
	看圖判斷題	十	/6 分
	綜合圖片題	十一	/12 分
	科學實驗題	十二	/7 分
總分：			/100 分

測驗二〔主題：運動〕

評估重點	題型		得分
<ul style="list-style-type: none"> • 運動的種類和益處 • 良好的運動態度和習慣 • 運動安全 	是非題	一	/10 分
	判斷修正題	二	/9 分
	選擇題	三	/10 分
	供詞填充題	四	/18 分
	序列題	五	/8 分
	配對題	六	/5 分
		七	/5 分
	判斷題	八	/5 分
	短答題	九	/12 分
	看圖判斷題	十	/4 分
	看圖分辨題	十一	/4 分
	生活情境題	十二	/10 分
總分：			/100 分

測驗三〔主題：動植物〕

評估重點	題型		得分
<ul style="list-style-type: none"> 胎生和卵生動物 動物的基本需要 飼養寵物的考慮條件 植物的組成部分 植物的生長過程和條件 照顧寵物和盆栽 	判斷修正題	一	/12分
	供詞填充題	二	/12分
	選擇題	三	/8分
	分辨題	四	/8分
		五	/6分
	序列題	六	/8分
	短答題	七	/12分
	是非題	八	/5分
	看圖配對題	九	/8分
		十	/6分
	看圖判斷題	十一	/6分
	生活情境題	十二	/9分
總分：			/100分

測驗四〔主題：日與夜〕

評估重點	題型		得分
<ul style="list-style-type: none"> 晝夜的不同 日夜交替對生活的影響 愛迪生與電燈泡 太陽的位置與影子變化的關係 月相 適合觀星的環境 	是非題	一	/10分
	判斷修正題	二	/12分
	選擇題	三	/8分
	供詞填充題	四	/15分
	序列題	五	/5分
	分辨題	六	/4分
	高階思維題	七	/9分
	看圖選擇題	八	/4分
	看圖配對題	九	/10分
	看圖分辨題	十	/8分
	看圖排序題	十一	/3分
	生活情境題	十二	/12分
總分：			/100分

測驗五〔主題：餘暇生活〕

評估重點	題型		得分
<ul style="list-style-type: none"> 餘暇活動的種類和益處 選擇活動的考慮因素 參加活動的注意事項 編排時間表 	分辨題	一	/8分
	是非題	二	/7分
	選擇題	三	/8分
	看圖排序題	四	/4分
	供詞填充題	五	/12分
	配對題	六	/6分
		七	/6分
	短答題	八	/16分
	看圖填充題	九	/12分
		十	/9分
	看圖判斷題	十一	/6分
	生活情境題	十二	/6分
總分：			/100分

測驗六〔主題：玩具〕

評估重點	題型		得分
<ul style="list-style-type: none"> 玩具的種類和益處 選擇玩具的考慮因素 電動玩具的特點 乾電池的種類和正確安裝方法 玩具安全 愛惜玩具 玩具的科學原理 	判斷修正題	一	/12分
	是非題	二	/10分
	選擇題	三	/8分
	序列題	四	/3分
	短答題	五	/12分
	配對題	六	/4分
		七	/6分
	供詞填充題	八	/18分
	看圖分辨題	九	/6分
		十	/8分
	生活情境題	十一	/4分
		十二	/9分
總分：			/100分

增潤測驗〔主題：天氣與季節〕

評估重點	題型		得分
<ul style="list-style-type: none"> 天氣警告信號 在不同天氣狀況下保護自己的方法 香港四季的特徵 季節的轉變對生活的影響 不同季節的綠色生活方式 	是非題	一	/10分
	判斷修正題	二	/30分
	判斷題	三	/12分
	選擇題	四	/4分
	看圖填充題	五	/8分
		六	/16分
	供詞填充題	七	/20分
總分：			/100分

完成本冊試卷後，別忘了在期末考試前，完成附送的網上診斷評估測驗，獲得分析報告及個人化的跟進練習，針對弱項作最後特訓！

診斷評估



姓名：_____ 班別：_____ () 日期：_____

是非題



一、判別以下句子的內容是否正確。正確的，在□內加✓；不正確的，加×。(每題2分)

得分：_____ /14

1. 根據「健康飲食金字塔」，我們應該多吃糖類食物。
2. 少菜多肉是良好的飲食習慣。
3. 食物大致可以分為六個類別。
4. 用油量較多的烹調方法較健康。
5. 午餐肉是天然、新鮮的食物。
6. 衛生署建議我們每天應該吃三份水果。
7. 衛生署建議，蔬菜類食物應佔午餐盒六格中的兩格分量。

判斷題



二、以下各人的飲食習慣健康嗎？健康的，在□內加✓；不健康的，加×。(每題1分)

得分：_____ /4

1. 陳太太：「烹調時，我喜歡添加很多調味料。」
2. 美美：「我每天吃大量蔬菜和水果，不吃米飯。」
3. 家文：「我每天會喝六至八杯汽水。」
4. 張先生：「我喜歡以蒸為主要的烹調方式。」

選擇題



4分鐘

三、圈出適當的英文字母。(每題2分)

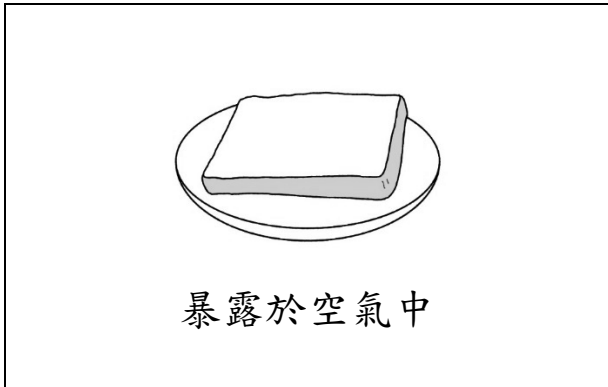
得分： /8

- ★1. 馬鈴薯屬於哪類食物？
- A. 穀物類
 - B. 水果類
 - C. 蔬菜類
 - D. 奶品類
2. 以下哪種食物不屬於奶品類？
- A. 低脂奶
 - B. 芝士
 - C. 豆腐
 - D. 乳酪
3. 以下哪項符合「一份蔬菜」的定義？
- A. 半碗生菜（未經烹調）
 - B. 半碗菜心（已煮熟）
 - C. 一碗荷蘭豆（已煮熟）
 - D. 兩杯新鮮番茄汁
4. 以下哪項處理食物的方法不正確？
- A. 煮食前先清潔雙手
 - B. 選購未過食用期限的食物
 - C. 把食物徹底煮熟
 - D. 把食物存放在雪櫃時，將生肉放在熟食之上

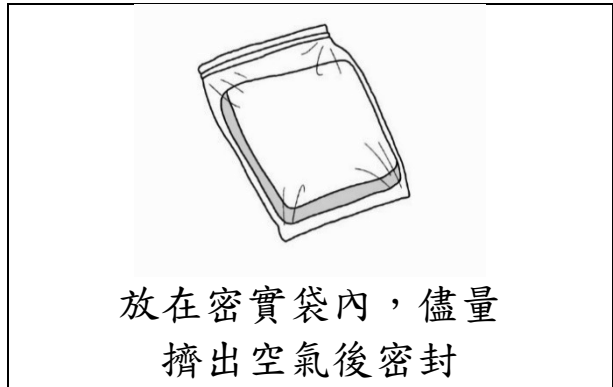
十二、根據以下實驗，依照指示作答。

把兩片麵包分別按以下方法存放：

方法 A：



方法 B：



實驗結果：

存放方法	麵包在多少天後出現霉點
A	6 天後
B	11 天後

1. 用以上哪種方法存放的麵包較快腐壞？圈出答案。(2 分)
(方法 A / 方法 B)
2. 從以上實驗得知，食物在哪種環境下能保存得較久？
圈出答案。(2 分)
(暴露於空氣中 / 在密封的環境下)
3. 日常生活中有甚麼食物會用方法 B 存放？試寫出一項。
(3 分)

—全卷完—

參考答案及解說

測驗一

- 一、
1. × (根據「健康飲食金字塔」, 糖類食物應該吃最少)
 2. × (多菜少肉才是良好的飲食習慣)
 3. ✓
 4. × (烹調時減少用油會較健康)
 5. × (午餐肉是含有添加劑的加工食物)
 6. × (衛生署建議我們每天應該吃兩份水果)
 7. ✓
- 二、
1. × (烹調時少用糖、鹽等調味料會較健康)
 2. × (根據「健康飲食金字塔」, 米飯屬於穀物類, 應該吃最多)
 3. × (每天應喝六至八杯流質飲品, 但汽水含糖量較高, 不能多喝)
 4. ✓
- 三、
- ⊕ 1. A (馬鈴薯含有豐富的碳水化合物, 而且比其他蔬菜含較少維生素和膳食纖維, 所以歸類為穀物類食物)
2. C 3. B 4. D
- 四、
1. E 2. B 3. F 4. A 5. C 6. D
- 五、
1. C 2. A 3. E 4. B 5. D 6. F
- 六、
1. 能量 2. 消化 3. 偏食 4. 安全、腐壞
- 七、
- B → A → C → D
- 八、
- B → C → F → A → D → E
- 九、
1. 不潔/沒有蓋好 (或其他合理答案)
 2. 儲存/存放/保存
 3. 風險/危
 4. 炸
- 十、
1. × (不應進食過了食用限期的食物)
 2. × (不應進食不潔的食物)
 3. ✓
 4. × (進食前應先徹底清潔雙手)
 5. ✓
 6. ✓
- ♥十一、
1. 把紙包檸檬茶改為鮮奶 (或其他合理答案)
 2. 把炸雞腿香腸意粉改為西蘭花肉片意粉 (或其他合理答案)
 3. 把炒飯改為白飯 (或其他合理答案)
- 十二、
1. 方法 A
 2. 在密封的環境下
 3. 米/茶葉/冷凍肉類 (或其他合理答案)



解說影片



馬鈴薯的類別



知多一點



食譜改善建議