中二家政练习卷（第一份）｜食物能量、膳食成本、纺织布料、衣物保养、家居能源与健康指标

练习卷 · 初中家政

中二家政练习卷（第一份），涵盖食物能量与营养计算、膳食计划与食物成本、纺织纤维与布料用量、衣物保养与洗涤标签、家居电器耗电与电费、个人卫生与健康指标，共 6 题 24 部分 100 分，附完整答案及计算步骤，适合初中家政科温习与校内考试。

1. 食物能量与营养（18 分）

能量换算取蛋白质 4 kcal/g、碳水化合物 4 kcal/g、脂肪 9 kcal/g。

#	Question	Answer and marking notes
1	(a) 一份早餐含蛋白质 10 g、碳水化合物 45 g 及脂肪 8 g。求这份早餐的总能量（kcal）。	答案：总能量 = 10 × 4 + 45 × 4 + 8 × 9 = 40 + 180 + 72 = 292 kcal。
2	(b) 若每日建议摄取量为 2000 kcal，求这份早餐占每日能量的百分比（一位小数）。	答案：百分比 = 292 ÷ 2000 × 100 = 14.6%。
3	(c) 若每天额外摄取 200 kcal 而活动量不变，以 7700 kcal 相当于 1 kg 脂肪计算，30 天后理论上增加体重多少 kg（两位小数）？	答案：额外能量 = 200 × 30 = 6000 kcal；增重 = 6000 ÷ 7700 = 0.78 kg。
4	(d) 一杯 250 ml 全脂牛奶（每 100 ml 含 66 kcal）与 40 g 麦片（每 100 g 含 380 kcal）比较，求两者能量差（kcal），并指出能量较高者。	答案：牛奶 = 250 ÷ 100 × 66 = 165 kcal；麦片 = 40 ÷ 100 × 380 = 152 kcal；相差 13 kcal，牛奶能量较高。

2. 膳食计划与食物成本（16 分）

全部须列式计算，金额以元为单位。

#	Question	Answer and marking notes
5	(a) 四口之家，每人每餐预算 32 元，每天两餐，求一周（7 天）的膳食预算。	答案：预算 = 4 × 32 × 2 × 7 = 1792 元。
6	(b) 该周实际支出 1650 元，求较预算节省的百分比（一位小数）。	答案：节省 = (1792 − 1650) ÷ 1792 × 100 = 7.9%。
7	(c) 鸡翼每公斤 68 元，买 1.5 kg 可获九折，求实付金额。	答案：原价 = 68 × 1.5 = 102 元；实付 = 102 × 0.9 = 91.8 元。
8	(d) 用 1.5 kg 鸡翼做四人份，每人 3 只，每只约 25 g，求剩余重量（g）。	答案：共用 = 4 × 3 × 25 = 300 g；剩余 = 1500 − 300 = 1200 g。

3. 纺织纤维与布料用量（16 分）

面积取两位小数，件数须为整数。

#	Question	Answer and marking notes
9	(a) 写出棉、羊毛及聚酯纤维各属哪一类纤维（天然植物纤维、天然动物纤维、人造合成纤维）。	答案：棉属天然植物纤维；羊毛属天然动物纤维；聚酯纤维属人造合成纤维。

#	Question	Answer and marking notes
10	(b) 一块布料长 1.2 m、宽 0.8 m，求该块布料的面积（m^2）。	答案：面积 = 1.2 × 0.8 = 0.96 m^2。
11	(c) 做一件衣服需布料 0.75 m^2，求该块布料最多可做多少件（整数），并求余下布料面积。	答案：0.96 ÷ 0.75 = 1.28，最多可做 1 件；余下 0.21 m^2。
12	(d) 该布料每平方米 45 元，求这块布料的成本。	答案：成本 = 0.96 × 45 = 43.20 元。

4. 衣物保养与洗涤标签（16 分）

耗电以 kWh 计，每度电 1.2 元。

#	Question	Answer and marking notes
13	(a) 解释洗涤标签上“水盆内数字 40”及“熨斗两点”的意义。	答案：水盆内 40 表示最高洗涤水温为 40 °C；熨斗两点表示可用中温熨烫，温度上限约 150 °C。
14	(b) 洗衣机每次耗电 0.35 kWh，一周洗衣 4 次，求一周洗衣耗电量及电费。	答案：耗电 = 0.35 × 4 = 1.4 kWh；电费 = 1.4 × 1.2 = 1.68 元。
15	(c) 一件羊毛衫标示只可手洗 30 °C，若改用 60 °C 机洗，会有什么后果？	答案：羊毛鳞片会互相缠结而毡缩，衣物变形、缩水及变硬。
16	(d) 干衣机每次耗电 2.5 kWh，一周用 4 次，求一周电费，以及较自然晾干多付的金额。	答案：耗电 = 2.5 × 4 = 10 kWh；电费 = 10 × 1.2 = 12.00 元；多付 12.00 − 1.68 = 10.32 元。

5. 家居电器与能源（18 分）

功率以 W 计，耗电以 kWh 计，每度电 1.2 元。

#	Question	Answer and marking notes
17	(a) 一个 1500 W 电热水壶煮水 4 分钟，求耗电量（kWh）。	答案：耗电 = 1500 ÷ 1000 × 4 ÷ 60 = 0.1 kWh。
18	(b) 每月煮水 90 次，求每月耗电量及电费。	答案：耗电 = 0.1 × 90 = 9 kWh；电费 = 9 × 1.2 = 10.8 元。
19	(c) 一个 60 W 钨丝灯泡与一个 12 W 发光二极管灯每天各亮 5 小时，求每天省下的电量（kWh）。	答案：省电 = (60 − 12) ÷ 1000 × 5 = 0.24 kWh。
20	(d) 全屋 8 个灯泡全部改用该款灯，一年 365 天共省多少 kWh 及多少电费？	答案：年省电 = 0.24 × 8 × 365 = 700.8 kWh；年省电费 = 700.8 × 1.2 = 840.96 元。

6. 个人卫生与健康指标（16 分）

体重指数取一位小数，饮水量取一位小数。

#	Question	Answer and marking notes
21	(a) 一名学生身高 1.6 m、体重 51.2 kg，求体重指数（BMI，一位小数）。	答案：BMI = 51.2 ÷ (1.6 × 1.6) = 20.0。

#	Question	Answer and marking notes
22	(b) 按亚洲成人标准，该数值属哪一个体重分类?	答案：18.5 至 22.9 属正常范围，因此属正常体重。
23	(c) 每天饮水建议为每公斤体重 35 ml，求该学生每天饮水量（ml），以及相当于多少杯（每杯 250 ml，一位小数）。	答案：饮水量 = 35 × 51.2 = 1792 ml；相当于 1792 ÷ 250 = 7.2 杯。
24	(d) 该学生每周运动 5 天、每天 30 分钟，求每周总运动时间，并判断是否达到每周 150 分钟的建议。	答案：每周总时间 = 5 × 30 = 150 分钟，刚好达到每周 150 分钟的建议。