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
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）。
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）。
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）？
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。

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
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。
6	(b) 该周实际支出 1650 元，求较预算节省的百分比（一位小数）。
7	(c) 鸡翼每公斤 68 元，买 1.5 kg 可获九折，求实付金额。
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）。

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
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）。
10	(b) 一块布料长 1.2 m、宽 0.8 m，求该块布料的面积（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。
12	(d) 该布料每平方米 45 元，求这块布料的成本。

4. 衣物保养与洗涤标签（16 分）

耗电以 kWh 计，每度电 1.2 元。

#	Question
13	(a) 解释洗涤标签上“水盆内数字 40”及“熨斗两点”的意义。
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。
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?
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。

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
17	(a) 一个 1500 W 电热水壶煮水 4 分钟，求耗电量（kWh）。
18	(b) 每月煮水 90 次，求每月耗电量及电费。
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）。
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?

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
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）。
22	(b) 按亚洲成人标准，该数值属哪一个体重分类?
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）。
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。

TutorZone · Question paper · original practice material, not a past paper of any examination board.