中二家政練習卷

中二　家政　｜　時限：60 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

1. 食物能量與營養（18 分）

能量換算取蛋白質 4 kcal/g、碳水化合物 4 kcal/g、脂肪 9 kcal/g。

1. (a) 一份早餐含蛋白質 10 g、碳水化合物 45 g 及脂肪 8 g。求這份早餐的總能量（kcal）。

2. (b) 若每日建議攝取量為 2000 kcal，求這份早餐佔每日能量的百分比（一位小數）。

3. (c) 若每天額外攝取 200 kcal 而活動量不變，以 7700 kcal 相當於 1 kg 脂肪計算，30 天後理論上增加體重多少 kg（兩位小數）？

4. (d) 一杯 250 ml 全脂牛奶（每 100 ml 含 66 kcal）與 40 g 麥片（每 100 g 含 380 kcal）比較，求兩者能量差（kcal），並指出能量較高者。

2. 膳食計劃與食物成本（16 分）

全部須列式計算，金額以元為單位。

5. (a) 四口之家，每人每餐預算 32 元，每天兩餐，求一週（7 天）的膳食預算。

6. (b) 該週實際支出 1650 元，求較預算節省的百分比（一位小數）。

7. (c) 雞翼每公斤 68 元，買 1.5 kg 可獲九折，求實付金額。

8. (d) 用 1.5 kg 雞翼做四人份，每人 3 隻，每隻約 25 g，求剩餘重量（g）。

3. 紡織纖維與布料用量（16 分）

面積取兩位小數，件數須為整數。

9. (a) 寫出棉、羊毛及聚酯纖維各屬哪一類纖維（天然植物纖維、天然動物纖維、人造合成纖維）。

10. (b) 一塊布料長 1.2 m、寬 0.8 m，求該塊布料的面積（m^2）。

11. (c) 做一件衣服需布料 0.75 m^2，求該塊布料最多可做多少件（整數），並求餘下布料面積。

12. (d) 該布料每平方米 45 元，求這塊布料的成本。

4. 衣物保養與洗滌標籤（16 分）

耗電以 kWh 計，每度電 1.2 元。

13. (a) 解釋洗滌標籤上「水盆內數字 40」及「熨斗兩點」的意義。

14. (b) 洗衣機每次耗電 0.35 kWh，一週洗衣 4 次，求一週洗衣耗電量及電費。

15. (c) 一件羊毛衫標示只可手洗 30 °C，若改用 60 °C 機洗，會有甚麼後果？

16. (d) 乾衣機每次耗電 2.5 kWh，一週用 4 次，求一週電費，以及較自然晾乾多付的金額。

5. 家居電器與能源（18 分）

功率以 W 計，耗電以 kWh 計，每度電 1.2 元。

17. (a) 一個 1500 W 電熱水壺煮水 4 分鐘，求耗電量（kWh）。

18. (b) 每月煮水 90 次，求每月耗電量及電費。

19. (c) 一個 60 W 鎢絲燈泡與一個 12 W 發光二極管燈每天各亮 5 小時，求每天省下的電量（kWh）。

20. (d) 全屋 8 個燈泡全部改用該款燈，一年 365 天共省多少 kWh 及多少電費？

6. 個人衞生與健康指標（16 分）

體重指數取一位小數，飲水量取一位小數。

21. (a) 一名學生身高 1.6 m、體重 51.2 kg，求體重指數（BMI，一位小數）。

22. (b) 按亞洲成人標準，該數值屬哪一個體重分類？

23. (c) 每天飲水建議為每公斤體重 35 ml，求該學生每天飲水量（ml），以及相當於多少杯（每杯 250 ml，一位小數）。

24. (d) 該學生每週運動 5 天、每天 30 分鐘，求每週總運動時間，並判斷是否達到每週 150 分鐘的建議。

TutorZone 中二家政練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。