

中華基督教會何福堂小學

2025 - 2026 年度

上學期

3 年級 數學科

自學冊



姓名：朱詩彤

班別：3C (21)

「自學冊」的目標

數學科「自學冊」設立的目標是透過自主學習的策略及技巧，加強學生在數學科的學習領域的知識基礎和視野，提升自學能力。

「自學冊」的課程設計元素包括三部分：預習、課堂學習及課後延伸。預習透過自學短片回答問題，讓學生對該課題有初步認識；課堂學習，學生紀錄單元重點及基礎題目，鞏固所學，培養學生自主學習；課後延伸部分，因應學生能力提供挑戰題或鞏固題及開放形式紀錄學生學會了甚麼，深化所學。

教學策略 - 5E 教學法

5E	重點	教學特色
Engagement 參與	問題發現	以活動或問題引起學生參與學習，並幫助學生重溫所需知識。
Exploration 探索	建立經驗	以探索活動或討論來建立與探討問題有關的經驗，亦為下一階段作準備。
Explanation 解釋	解釋概念	以上一階段所建立的經驗為基礎，老師解釋相關的重點概念與技巧。
Elaboration 精進	應用練習	以進一步的學習經驗幫助學生應用所學的概念與技巧。
Evaluation 評鑑	教學回饋	以簡單評鑑方式讓學生了解自己所學的概念與技巧。

數學詞彙

單元一：五位數	五位數、萬位
單元二：乘法	一位數、兩位數、三位數、整十數、整百數
單元三：毫米和公里	毫米、厘米、公里、長度、距離、直尺、米尺、軟尺、捲尺、滾輪
單元四：秒和 24 小時報時制	秒、秒錶、分鐘、秒針、數字鐘、指針式時鐘、12 小時報時制、24 小時報時制
單元五：除法	被除數、除數、商、餘數
單元六：平行線和四邊形	平行線、相交、平行四邊形、梯形、上底、下底、等腰梯形、直角梯形、釘板、方格紙
單元七：重量	重量、輕、重、天平、克、公斤、天平、磅、砝碼、電子磅、、座磅磅

自學指引

學生利用自學冊記錄於課堂及應用自主學習平台學習的知識。

課後延伸你學會了甚麼？可記錄：

- | | |
|------------------|------------------|
| 1) 課本單元筆記/重點 | 5) 數學圖書內容 |
| 2) Planetii 學習內容 | 6) 自學工具 APPS 內容 |
| 3) 自擬題目 | 7) e-Smart2.0 內容 |
| 4) ETV 內容 | |

摘錄筆記 - 善用符號

>	大於/多於	↑	上升、增加
≥	大於或等於	↓	下降、減少
<	小於	+	和/及/與、外加
≤	小於或等於	-	去除掉、減去
=	等於、一樣	→	導致、造成、達致
≠	不等於、不一樣	∴	因為
≈	約等於	∴	所以
☺	好處	e.g.	舉例、例子

☹	壞處	Vs	一與一比較、相對
×	錯誤、否定	i. e.	即是、換言之
✓	正確、肯定	etc	等等
N	不同意	p. s.	附記、有補充
Y	同意	1 st 2 nd 3 rd	第一、二、三

(一) 網上學習平台介紹

1. 教育電視

網址：[教育電視 Educational Television Programmes - 教育多媒體 \(edcity.hk\)](http://educationaltelevisionprogrammes.edu.hk)



2. STAR 平台

網址：<https://star.hkedcity.net/>



3. 教城書櫃電子書

網址：<https://edbookshelf.hkedcity.net/>



4. PLANETii

網址：<https://planetii.com>

自學內容：重點學習短片、練習、測驗及挑戰題等。



5. 教育出版社 小學數學新思維 網上教室資源專區

➤ 方法一：進入網址 <http://ephmaths.ephhk.com/student/>

➤ 方法二：進入程式商店下載 e-Smart2.0 程式

自學內容：速算挑戰(速算訓練)、數學閱讀(數學漫畫/數學家的

故事)、學習區(自主學習及診斷系統/算數頻道/溫習

卡)及遊戲區等。



利用自主學習及診斷系統進行自學活動

➤ 方法一：登入網上教室資源專區→學習區→自主學習及診斷系統

➤ 方法二：登入 e-Smart2.0 程式→教學資源→自主學習及診斷系統

自學內容：重溫及自學短片、預習工作紙、進展性評估、溫習筆記、

跟進練習及總結性評估等。



自主學習及診斷系統 2.0



三年級

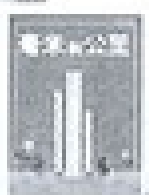
上學期



單元一
五位數



單元二
除法



單元三
面積與公積



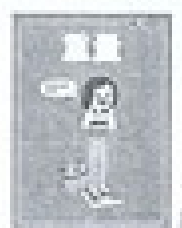
單元四
24小時制



單元五
除法



單元六
平行線與四邊形



單元七
測量

A+

日期: 9-9-2025



五位數



(一) 預習

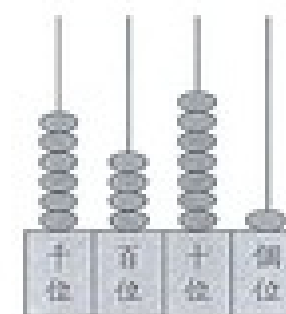
觀看重溫及自學短片，完成以下題目。
把答案填在橫線上。

1. 用中國數字寫出「3087」這個數。

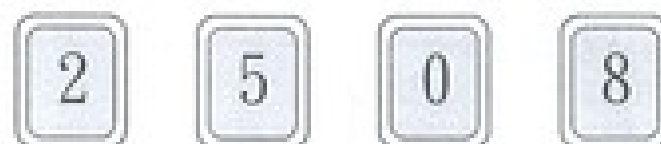
答案: 三千零八十七

2. 在右圖算柱所表示的數中，

④位數字表示的數值是 6000。



3.



用上面四張數卡排出一個最小的四位奇數是 2085。

4. 把以下各數由小至大排列出來。

7201

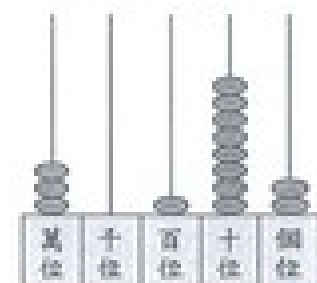
7120

7210

答案: 7120 (最小), 7201, 7210 (最大)

5. 在右圖算柱所表示的數中，

萬位數字是「3」。



(二) 課堂學習

I. 動動手

1. 在 54396 這個數裏，數字「3」是在 百 位。

2. 用阿拉伯數字寫出「七萬六千零三十」。

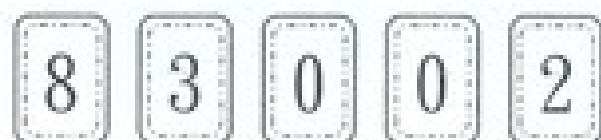
答案：76030

3. 在空格裏填上適當的數。

三個五位數由小至大排列如下：

13984 · 13985 · 14725
(最小) (最大)

4.



用上面五張數卡組成最小的五位奇數。

答案：20038

II. 單元重點

1. 如果五位數末尾是「0」，不用讀出。

如果五位數的 千 位、百 位和十位上只有一個「0」，要讀出這個「零」。

如果五位數的千位、百位和十位上有兩個 連續 的「0」或三個都是 0，只讀出 一 個零。

2. 比較五位數的大小時，先比較 萬 位數字。

當萬位數字相同時，再比較 千 位數字，以此類推。

(三) 課後延伸

I. 挑戰題

1. 把 8 粒算珠放在算柱上，組成最大的五位奇數是多少？

答案：70001

2.



用上面的數卡組成三個小於「四萬」的五位數，把它們由小至大排列出來。

答案：30045，34500，35400
(最小) (最大)

II. 你學會了甚麼？可以用圖畫或文字作記錄。

在 42025 這個數中，
4 在萬位，表示 40000
2 在千位，表示 2000
0 在百位，表示 0
2 在十位，表示 20
5 在個位，表示 5

42025 = 40000 + 2000 + 0 + 20 + 5
讀作：四萬二千零二十五

自學能力：



(請圈出)

A- 4/9

日期: 15-9-2023

閱讀



乘法

(一) 預習

觀看重溫及自學短片，完成以下題目。

選出答案，並把該選項的圓圈塗黑和塗滿。

1. $7 \times 8 =$

☐ A. 15☒ B. 56☐ C. 63☐ D. 78

2. 如果 $10 \times 4 = 4 \times \star$ ，那麼 $\star$ 代表的數是甚麼？

☒ A. 10☐ B. 36☐ C. 40☐ D. 44

3. 媽媽買半打菜肉包，共需付多少元？

☐ A. 10 元☐ B. 24 元☒ C. 30 元☐ D. 36 元

特價點心

饅頭	每個 4 元
菜肉包	每個 5 元
糯米卷	每個 6 元

6/9

(二) 課堂學習

I. 動動手

1. $354 \times 5 =$ ~~1770~~ ¹⁷⁷⁰

2. $7 \times 25 \times 4 =$ ~~700~~ ⁷⁰⁰

3. A、B 兩站相距 118 km，巴士每天在 A、B 兩站之間來回行駛 3 次。

巴士每天行駛多遠？

☐ A. 236 km☐ B. 354 km☒ C. 708 km☐ D. 1416 km

II. 單元重點

1. 一位數與兩位數的乘法：

先乘個位的數，

然後乘 十 位的數。

2. 一位數與三位數的乘法：

先乘個位的數，

然後乘 十 位的數，最後乘 百 位的數。

(三)課後延伸

I. 挑戰題

1. $28 \times 7 \times 5 =$ 980

2. 麵包師傅一天做 8 款麵包，每款做 85 個；

一星期共可做麵包 4760 個。

II. 你學會了甚麼？可以用圖畫或文字作記錄。

$26 \div 12$	$2 \times 30 = 60$	$320 \times 3 = 960$	$5 \times 3 \times 6 = 90$
$7 \times 5 = 35$	$23 \times 3 = 69$	$113 \times 3 = 339$	$11 \times 3 \times 6 = 198$
$7 \times 4 = 28$	$22 \times 4 = 88$	$4 \times 122 = 488$	$3 \times 12 \times 2 = 72$
$3 \times 9 = 27$	$39 \times 5 = 195$	$219 \times 5 = 1095$	$16 \times 8 \times 4 = 512$
$7 \times 7 = 49$	$41 \times 5 = 205$	$604 \times 5 = 3020$	$9 \times 25 \times 4 = 900$
	$34 \times 9 = 306$	$501 \times 6 = 3006$	$4 \times 5 \times 2 = 40$
			$9 \times 11 \times 2 = 198$

自學能力：



(請圈出)

A+ 10

日期：25-9-2025

(一) 預習

觀看重溫及自學短片，完成以下題目。

選出答案，並把該選項的圓圈塗黑和塗滿。



毫米和公里



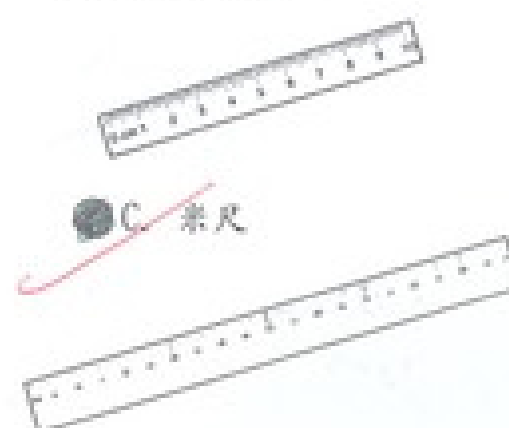
1. 以下哪項最適合用來量度右圖桌子的高度？

☐ A. 厘米尺

☐ B. 繩子

☒ C. 米尺

☐ D. 滾輪



2. 以下哪項最適合用公里作為量度單位？

☐ A. 黑板的長度

☐ B. 書桌的高度

☒ C. 臺灣和沙田的距離

☐ D. 硬幣的厚度

26/9

(二) 課堂學習

I. 動動手

1. 下圖是爸爸私家車的鑰匙，鑰匙長多少？



- ☐ A. 5 米 ☐ B. 5 毫米
☒ C. 50 毫米 ☐ D. 50 厘米

2. $6\text{ km } 7\text{ m} = \underline{6007}\text{ m}$

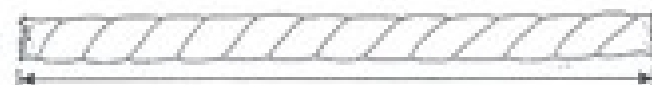
II. 單元重點

1. 公里(km)用來記錄較長的長度，1 公里 = 1000 米。
 2. 毫米(mm)用來記錄較短的長度，1 厘米 = 10 毫米。
 3. 香港和北京的距離約是 1962 公里。

(三) 課後延伸

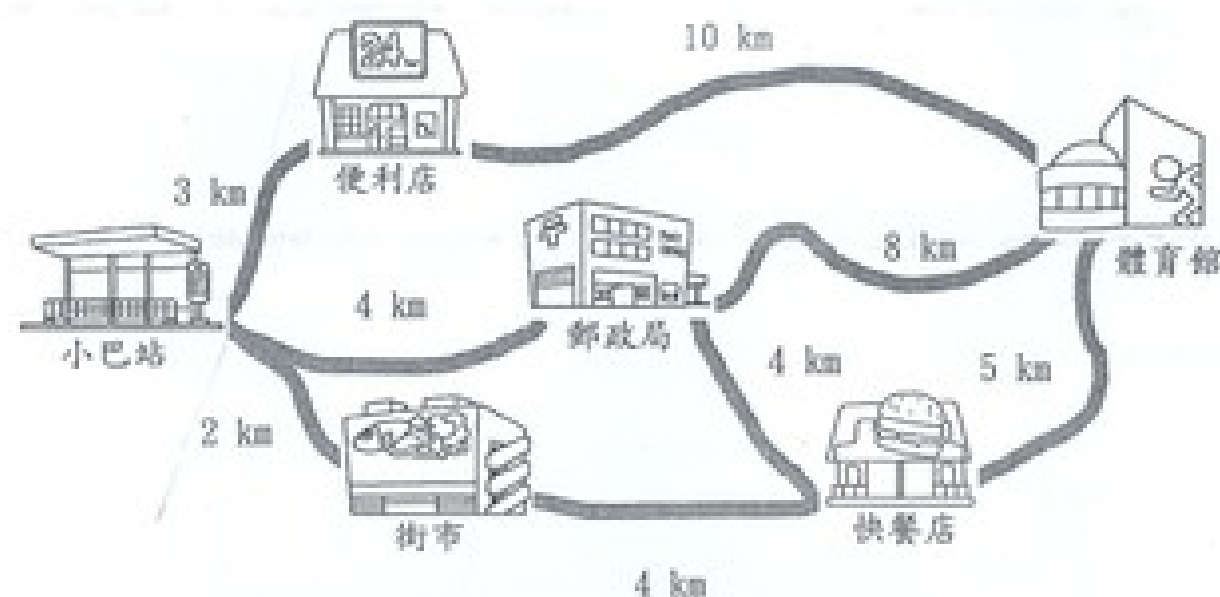
I. 挑戰題

1. 用尺子量度下面繩子的長度。



繩子的長度是 84 毫米。

2. 細閱下圖，回答下列問題。



(a) 媽媽從小巴站經 街市 前往快餐店，只需走 6 km。

(b) 從快餐店往便利店，最短的路程是 9 km。

II. 你學會了甚麼？可以用圖畫或文字作記錄。

8000m = 8km	10km 15m = 10015m	1cm 5mm = 15mm
5km 50m = 5050m	1cm = 10mm	7cm 6mm = 76mm
7km = 7000m	50cm = 500mm	6cm 3mm = 63mm
12km = 12000m	53cm = 530mm	10cm 15mm = 115mm
	70mm = 7cm	

自學能力：



(請圈出)

A-14/10

日期: 2-10-2025

開 14/10



時間



(一) 預習

觀看重溫及自學短片，完成以下題目。

選出答案，並把該選項的圓圈塗黑和塗滿。

1. 右面的鐘面顯示的是甚麼時間？

- ☐ A. 4時57分
- ☐ B. 5時57分
- ☒ C. 11時23分
- ☐ D. 12時23分



2. 右面的數字鐘顯示的是甚麼時間？

- ☒ A. 上午10時39分
- ☐ B. 上午1時39分
- ☐ C. 下午10時39分
- ☐ D. 下午1時39分



3. 右面的鐘面顯示電影開始放映的時間，電影在2小時後結束。

電影結束的時間是甚麼？

- ☐ A. 7時
- ☐ B. 7時半
- ☐ C. 9時半
- ☒ D. 11時半



3/10

(二) 課堂學習

I. 動動手

1. 爺爺到公園晨運。



開始時間



結束時間

爺爺晨運了 1 小時。

2. 下圖的時鐘顯示家長講座開始的時間，講座舉行了2小時。



開始時間

2小時後



結束時間

家長講座在 5 時 25 分結束。

II. 單元重點

1. 1分鐘有 60 秒。

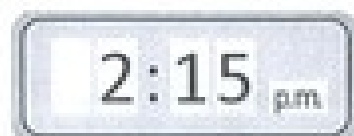
2. 完成下表：

24小時報時制	12小時報時制
00:08	12:08 a.m.
19:15	7:15 p.m.

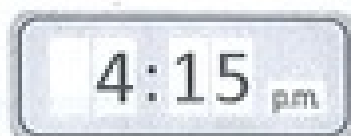
(三)課後延伸

I. 挑戰題

1. 以下兩個數字鐘分別顯示音樂會的開始和結束時間。



開始時間



結束時間

(a) 音樂會的開始時間是* 上午 / 下午 4 時 15 分。
(* 圈出答案)

(b) 音樂會進行了 2 小時。

2. 以下是主題公園內卡通人物巡遊的開始時間。

	開始時間
第一場	13:30
第二場	16:45

(a) 第一場卡通人物巡遊的開始時間是
* 上午 / 下午 1 時 30 分。(* 圈出答案)

(b) 子軒在 16:40 到達巡遊場地，他可以觀看
第 2 場巡遊。

II. 你學會了甚麼？可以用圖畫或文字作記錄。

1分鐘=60秒
1小時=60分鐘
一天有24小時

24小時制 00:00	18:00	13:00	04:00
12小時制 12:00	6:00	1:00	4:00

自學能力:



(請圈出)

日期: 16-10-2025



除法



(一) 預習

觀看重溫及自學短片，完成以下題目。
選出答案，並把該選項的圖圈塗黑和塗滿。

1. $78 \div 8 =$

- ☐ A. $6 \cdots 9$
☐ B. 9
☒ C. $9 \cdots 6$
☐ D. 10

2. 右面的直式中，★ 代表的數字是甚麼？

- ☐ A. 2
☐ B. 4
☒ C. 7
☐ D. 8



3. 每頁相簿可放相片 5 張，把 40 張相片放在相簿內，可放滿相簿多少頁？

- ☐ A. 5 頁
 ☐ B. 6 頁
☐ C. 7 頁
 ☒ D. 8 頁

4. 善琪有 39 元，她最多可買右面的魚丸多少串？

- ☐ A. 3 串
 ☐ B. 5 串
☒ C. 6 串
 ☐ D. 7 串

每串 6 元

5. 如果 $30 \div 3 = 10$ ， $60 \div 3 = 20$ ，那麼 $90 \div 3 = ?$

- ☐ A. 3
 ☐ B. 9
☐ C. 10
 ☒ D. 30

(二) 課堂筆記

1. 動動手

1. $96 \div 6 = 16$

2. $718 \div 7 = 102 \dots 4$

3. 每個紙箱可放書 9 本。張小姐要把 110 本書放進紙箱裏，她最少要用紙箱多少個？（列式計算）

$$\begin{array}{r} 110 \div 9 \\ = 12 \dots 2 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \overline{) 110} \\ \underline{18} \\ 20 \\ \underline{18} \\ 2 \end{array}$$

她最少要用紙箱 13 個。

II. 單元重點

1. 不退位除法（兩位數 $\div$ 一位數）： $98 \div 3 = 32 \dots 2$

2. 不退位除法（三位數 $\div$ 一位數）： $404 \div 4 = 101$

3. 退位除法（兩位數 $\div$ 一位數）： $81 \div 2 = 40 \dots 1$

4. 一次退位除法（三位數 $\div$ 一位數）： $954 \div 3 = 318$

5. 兩次退位除法（三位數 $\div$ 一位數）： $450 \div 7 = 64 \dots 2$

6. 三個數的除法： $72 \div 3 \div 6 = 4$

(三) 課後延伸

1. 挑戰題

1. (a) 一個正方形由 4 枝竹簽拼成，50 枝竹簽最多可拼成正方形 12 個。

(b) 如果要多拼成一個正方形，最少要添加 2 枝竹簽。

2.



做一個蛋糕需用雞蛋 5 隻。

西餅店有雞蛋 112 隻，最多可做蛋糕 22 個，還餘雞蛋 2 隻。

II. 你學會了甚麼？可以用圖畫或文字作記錄。

用心完成
老師讚賞



$75 \div 7 = 10 \dots 5$	$489 \div 4 = 122 \dots 1$	$666 \div 3 = 222$
$81 \div 2 = 40 \dots 1$	$963 \div 3 = 321$	111
$92 \div 3 = 30 \dots 2$	$804 \div 2 = 402$	
$98 \div 3 = 32 \dots 2$	$776 \div 7 = 110 \dots 6$	$96 \div 8 \div 3 = 4$
$69 \div 3 = 23$	$200 \div 6 = 33 \dots 2$	$8 \overline{) 64} \begin{array}{r} 8 \\ \underline{64} \\ 0 \end{array}$
$64 \div 4 = 16$	$350 \div 6 = 58 \dots 2$	$3 \overline{) 12} \begin{array}{r} 4 \\ \underline{12} \\ 0 \end{array}$
$53 \div 3 = 17 \dots 2$	$160 \div 4 = 40$	

自學能力：



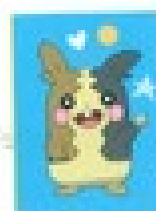
（請圈出）

A 2/11

日期: 11-11-2025



四邊形



(一) 預習

觀看重溫及自學短片，完成以下題目。

選出答案，並把該選項的圓圈塗黑和塗滿。

1. 以下哪個英文字母只由直線組成？

☒ A. F

☐ B. R

☐ C. S

☐ D. P

2. 以下哪項對正方形的描述是不正確的？

☐ A. 四邊長度相等。

☐ B. 鄰邊長度相等。

☒ C. 有四個銳角。

☐ D. 四個角相等。

3. 以下哪組是平行線？

☒ A.

☐ B.

☐ C.

☐ D.

(二) 課堂學習

1. 動動手

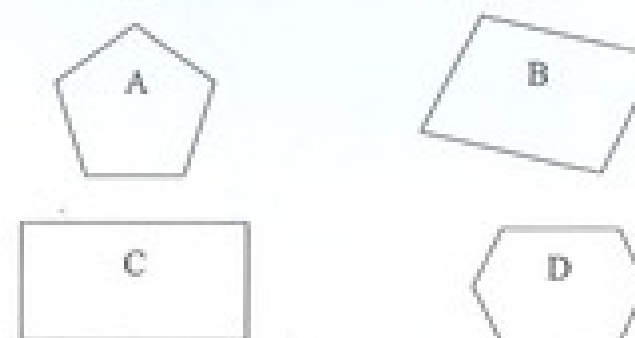
1. 右圖由哪些平面圖形組成？

答案：2個 梯 形

和1個 平行四邊 形。



2. 觀察下列的平面圖形，寫出所有代表答案的英文字母。



五邊形： A

六邊形： D

11. 單元重點

1. 平行四邊形的性質：對邊長度 相等 和對邊 平行

2. 梯形的性質：只有一對對邊 平行

3. 正方形、長方形和平行四邊形：

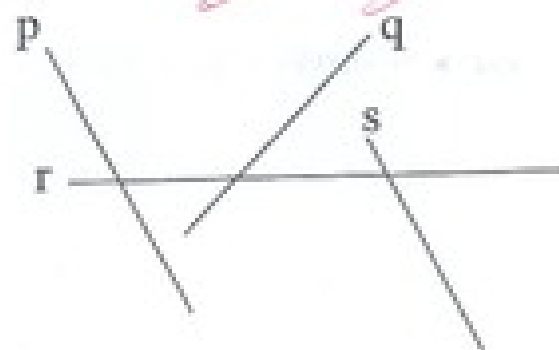
所有 正方形 皆是平行四邊形

所有 長方形 皆是平行四邊形

(三) 課後延伸

I. 挑戰題

3. 下圖中，線段 p 和 s 是一組平行線。



4. 懶懶用不同的平面圖形拼砌出一朵花。

(a) 右圖有 2 個梯形。

(b) 右圖有 4 個平行四邊形。



II. 你學會了甚麼？可以用圖畫或文字作記錄。

① 平行線無論延長多少都不會相交。
② 兩條平行線的距離在處處相等。

自學能力：



(請圈出)

日期：21-11-2025



重量

(一) 預習

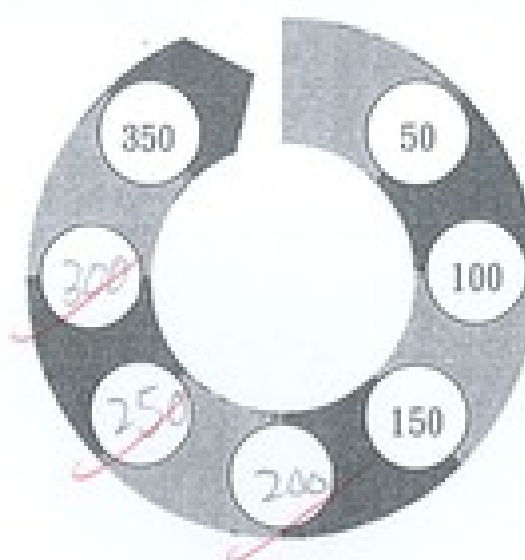
觀看重溫及自學短片，完成以下題目。

依規律，把答案填在橫線上或圈內。

1. $10 + 20 =$ 30 , $40 + 50 =$

2. $100 +$ 200 , $300 + 400 + 500 =$

3.



(二) 課堂學習

1. 動動手

1. 在以下各項填上適當的重量單位。

(a) 一包花生重約 800 g。

(b) 一台電風扇重約 6 kg。

2.



○ 的重量可能是

☐ A. 5kg

☐ B. 6kg

☐ C. 7kg

☒ D. 8kg

II. 單元重點

1. 1 公斤 = 1000 克。

2. 一包麵粉重 1 公斤 200 克，即 1200 克。

(三) 課後延伸

1. 挑戰題

1.



細閱上圖，以下哪一項是正確的？

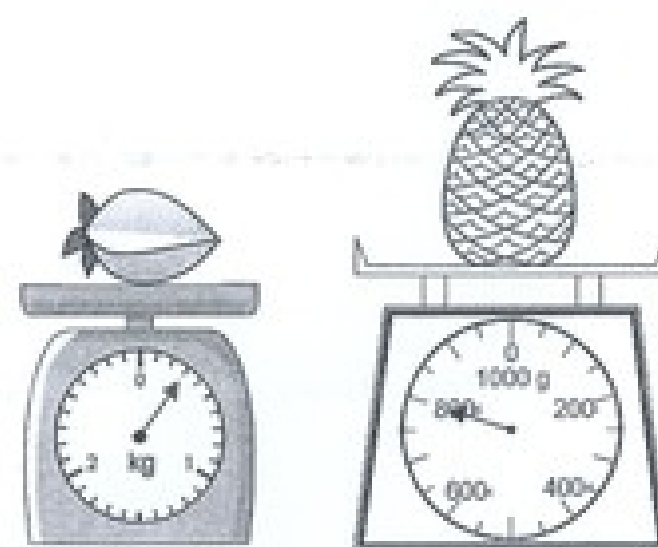
☐ A. ○ 和 □ 一樣重。

☒ B. □ 比 ○ 重。

☐ C. ○ 比 □ 重。

☐ D. 無法比較 ○ 和 □ 的重量。

2.



(a) 重量是 300 g。

(b) 比 重 500 g。 (* 圈出答案)

II. 你學會了甚麼？可以用圖畫或文字作記錄。

$3000g = 3kg$
 $2kg 90g = 2090g$
 $40kg 5g = 40005g$
 $7kg = 7000g$
 $1kg = 1000g$
 $10kg = 10000g$
 $40kg 50g = 40050g$
 $70kg 800g = 70800g$

自學能力：



(請圈出)