SAMPEL PERCUMA

Latihan Sains SJKC Tahun 3: Nutrisi, Haiwan, Tumbuhan · 三年级科学

Set penuh: SJKC 全年笔记练习

三年级 Tahun 3

Sampel ini: 8 muka surat. Set penuh ada:

- 三年级 5科 全年笔记 + 练习 + 答案 · 143页

RM9.90

BELI SET PENUH RM9.90 >

nightmew.com/p/sjkc-nota-latihan-tahun-1-6 · FPX semua bank · download sejurus lepas bayar

Sampel bermula di muka surat sebelah

SJK(C) 三年级 全年笔记 + 练习

KSSR Semakan Tahun 3 • 2026

5 科 · 笔记 + 练习 + 答案 / 5 subjek · nota + latihan + jawapan

科目 Subjek	内容
华文 Bahasa Cina	12 单元 · 128 题 · 答案
国文 Bahasa Melayu	12 unit · 142 soalan · jawapan
英文 Bahasa Inggeris	12 units · 144 questions · answers
数学 Matematik	9 单元 · 108 题 · 答案(附算式)
科学 Sains	9 单元 · 120 题 · 答案

使用方法：每个单元先读笔记，再做练习，最后对答案。每科的答案在该科最后。
Cara guna: baca nota, buat latihan, semak jawapan di hujung setiap subjek.

原创笔记与练习，按 KSSR Semakan 三年级课程编写。非官方课本或考卷。
Nota dan latihan asal mengikut KSSR Semakan Tahun 3. Bukan buku teks atau kertas rasmi KPM.

第4单元 人类：营养与食物金字塔 Nutrisi dan Piramid Makanan

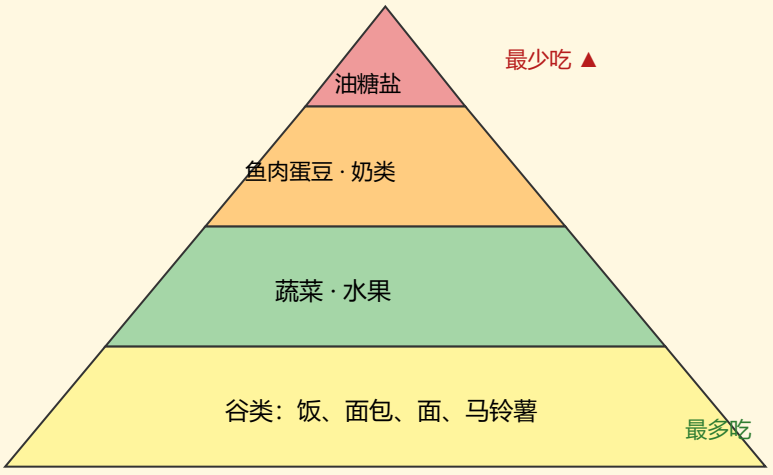
4.1 为什么要吃食物?

食物给我们**能量**（tenaga）去活动，帮助身体**成长**（tumbesaran），修补受伤的部位，并保持**健康**。食物里对身体有用的物质叫做**营养**（nutrien）。

4.2 七大食物类别 Kelas Makanan

类别	马来文	功能	食物例子
碳水化合物	karbohidrat	提供**能量**	米饭、面包、面条、马铃薯
蛋白质	protein	帮助**成长**、修补受伤的细胞	鱼、鸡肉、蛋、豆类
脂肪	lemak	提供能量、**保暖**	牛油、食油、肥肉
维生素	vitamin	保持身体**健康**、预防疾病	水果、蔬菜
矿物质	mineral	保持健康；钙使骨骼和牙齿坚固	牛奶、小鱼干、菠菜
纤维	pelawas	帮助排便，**预防便秘**	蔬菜、水果、燕麦
水	air	调节体温、运送养分	白开水

4.3 食物金字塔 Piramid Makanan



层次	食物	分量
最底层	谷类及其制品（bijirin）：米饭、面包、面条、马铃薯	**吃最多**
第二层	蔬菜（sayur-sayuran）和水果（buah-buahan）	吃多一些
第三层	鱼、家禽、肉、蛋、豆类；牛奶和奶制品	适量
最顶层	脂肪、油、糖、盐（lemak, minyak, gula, garam）	**吃最少**

4.4 均衡饮食 Makanan Seimbang

均衡饮食就是每天吃**所有类别**的食物，而且分量要**适当**（依照食物金字塔）。

例子：一餐均衡的午餐 = 一碗饭（碳水化合物）+ 一块鱼（蛋白质）+ 炒菜（维生素、纤维）+ 一片西瓜 + 一杯白开水。

不均衡饮食的后果：

- 吃太多油、糖 → **肥胖**（obesiti）、蛀牙。
- 吃太多盐 → 将来容易患高血压。
- 少吃蔬菜水果 → 便秘、容易生病。
- 吃得太少或偏食 → **营养不良**（kekurangan zat makanan），长得瘦小、没精神。

每个人需要的食物分量不同，跟**年龄、性别、身体大小和活动量**有关。运动员需要的能量比坐办公室的人多。

4.5 聪明选零食 Snek Sihat

较健康的选择 ✓	少吃的选择 ✗	原因
香蕉、苹果、木瓜	糖果、巧克力	水果有维生素和纤维；糖果太多糖，容易蛀牙
白开水、鲜奶	汽水、珍珠奶茶	汽水和奶茶含很多糖
全麦饼干、玉米	薯片、炸鸡	薯片和炸鸡太油、太咸

买包装食物时，可以看**食物标签**（label makanan），选择**糖、盐、油比较少**的。

> **健康小口诀：** “谷类打底吃最多，蔬果第二不可少，鱼肉蛋奶要适量，油糖盐巴吃最少。” 每天还要喝 6–8 杯白开水。

练习

1. 哪一类食物提供身体最主要的**能量**？
   A. 维生素　B. 碳水化合物（karbohidrat）　C. 纤维　D. 矿物质
2. 在食物金字塔中，哪一类食物应该吃**最少**？
   A. 米饭　B. 蔬菜　C. 鱼　D. 糖和油
3. 鸡蛋主要含有哪一类营养？
   A. 蛋白质（protein）　B. 纤维　C. 碳水化合物　D. 水
4. 下列哪一项可以预防便秘？
   A. 多吃炸鸡　B. 多喝汽水　C. 多吃蔬菜和水果　D. 多吃糖果
5. 填空：食物金字塔最底层是 _____ 类，例如米饭和面包。
6. 填空：牛奶含有丰富的 _____，使骨骼和牙齿坚固。
7. 填空：常常吃太多油和糖，容易造成 _____（obesiti）。
8. 是非题：均衡饮食就是只吃自己喜欢的食物。（　　）
9. 是非题：脂肪可以帮助身体保暖。（　　）
10. 是非题：运动员和小婴儿需要的食物分量一样多。（　　）
11. 阿里的早餐是：炸鸡、薯条和一杯汽水。这是均衡的早餐吗？说明原因，并建议怎样改善。

第5单元 动物：繁殖与生命周期 Haiwan: Pembiakan dan Kitaran Hidup

5.1 动物为什么要繁殖?

繁殖（pembiakan）就是生出后代（anak）。动物繁殖是为了**延续物种**（kemandirian spesies），使它们不会**绝种**（pupus）。

5.2 动物的两种繁殖方式

方式	马来文	意思	例子
卵生	bertelur	生蛋，小动物从蛋里孵出来	鸡、鸭、鸟、蛇、乌龟、鳄鱼、青蛙、大部分的鱼、蝴蝶、蚊子
胎生	beranak	直接生出小动物	人、猫、狗、牛、山羊、老虎、大象、**鲸鱼**、**海豚**、**蝙蝠**

⚠ 容易混淆：**鲸鱼**、**海豚**住在海里但是**胎生**；**蝙蝠**会飞但是**胎生**；**孔雀鱼**（ikan gupi）是少数直接生小鱼的鱼。

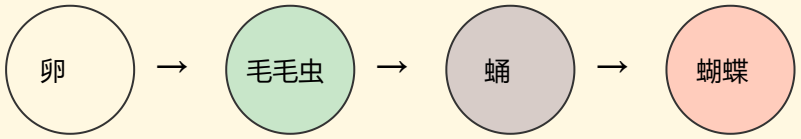
5.3 卵生动物和胎生动物的不同

- 卵生动物一次通常生**很多蛋**，例如青蛙一次产下几百粒卵、乌龟一次产下约一百粒蛋，因为很多蛋会被吃掉或不能孵化。
- 胎生动物一次生的后代比较**少**，但是母亲会**照顾**和**喂奶**给小动物，例如猫、牛。
- 有些卵生动物也会照顾蛋，例如母鸡**孵蛋**，鸟妈妈喂小鸟。

5.4 动物的生命周期 Kitaran Hidup

生命周期就是动物从出生、成长到成年、再繁殖下一代的过程。

动物	生命周期	阶段数
蝴蝶 rama-rama	卵 telur → 幼虫（毛毛虫 ulat / larva）→ 蛹 pupa → 成虫（蝴蝶）	4
蚊子 nyamuk	卵 → 幼虫（孑孓 jentik-jentik）→ 蛹 → 成虫（蚊子）	4
青蛙 katak	卵 → 蝌蚪 berudu → 幼蛙（有腿还有尾巴）→ 成蛙	4
鸡 ayam	蛋 → 小鸡 anak ayam → 成鸡	3
猫 kucing	小猫 anak kucing → 成猫	2



蝴蝶、蚊子、青蛙小时候的样子和长大后**完全不一样**；鸡、猫小时候的样子和父母**很相似。**

5.5 动物照顾后代的方式

方式	例子
喂奶 menyusukan	猫、牛、山羊给小动物喝奶
孵蛋 mengeram	母鸡坐在蛋上保暖，直到小鸡孵出
喂食 memberi makan	鸟妈妈把虫子喂给小鸟
保护 melindungi	母鸡用翅膀保护小鸡；袋鼠把小袋鼠放在育儿袋里
不照顾	青蛙、乌龟、大部分的鱼产卵后就离开，所以它们要产下很多卵

防蚊小知识： 蚊子的幼虫（孑孓）住在**积水**里。把花盆、旧轮胎、罐子里的积水倒掉，就能切断蚊子的生命周期，预防**骨痛热症**（denggi）。

练习

1. 下列哪一种动物是**胎生**的？

   A. 鸭子　B. 乌龟　C. 海豚　D. 鳄鱼

2. 下列哪一组动物都是**卵生**的？

   A. 鸡、蛇、青蛙　B. 猫、牛、鸟　C. 鲸鱼、鸭、蝙蝠　D. 狗、山羊、蚊子

3. 蝴蝶生命周期的第三个阶段是什么？

   A. 卵　B. 毛毛虫　C. 蛹（pupa）　D. 成虫

4. 青蛙的幼体叫做什么？

   A. 孑孓　B. 蝌蚪（berudu）　C. 毛毛虫　D. 蛹

5. 填空：动物繁殖的目的是为了 _____，不让物种绝种。

6. 填空：蚊子的幼虫叫做 _____（jentik-jentik），住在积水里。

7. 是非题：蝙蝠会飞，所以它是卵生动物。（　　）

8. 是非题：小猫的样子和成猫很相似。（　　）

9. 是非题：青蛙一次会产下很多卵。（　　）

10. 把蚊子的生命周期按正确次序写出来。

11. 为什么卵生动物（例如青蛙）一次要产下那么多卵？

第6单元 植物：需要与繁殖 Tumbuhan: Keperluan Asas dan Pembiakan

6.1 植物的基本需要 Keperluan Asas Tumbuhan

植物是生物，要生长就需要：

1. **水**（air）
2. **空气**（udara）
3. **阳光**（cahaya matahari）

植物用阳光、水和空气中的二氧化碳**自己制造食物**。缺少其中一项，植物就会长得不好，最后**枯萎**（layu）、死亡。

6.2 实验：植物需要水吗?

	盆 A	盆 B
处理	每天浇水，放在有阳光的地方	不浇水，放在有阳光的地方
一星期后	长得健康、叶子绿	枯萎

结论：植物需要水才能生长。实验中**只改变一样东西**（水），其他条件（阳光、空气、植物种类、泥土）都保持**相同**，这样的实验才公平。

6.3 植物的繁殖方式 Cara Pembiakan Tumbuhan

植物也会繁殖，以**延续物种**。不同的植物用不同的部位繁殖：

繁殖方式	马来文	植物例子
种子	biji benih	稻、玉米、绿豆、红毛丹、木瓜、辣椒
茎插（插枝）	keratan batang	木薯、大红花（bunga raya）、甘蔗、九重葛（bunga kertas）
叶子	daun	落地生根（setawar）、秋海棠（begonia）
地下茎	batang bawah tanah	姜（halia）、黄姜（kunyit）、马铃薯（kentang）
块根	akar / ubi	番薯（ubi keledek）
吸芽（小苗）	anak pokok / sulur	香蕉（pisang）、香兰（pandan）
孢子	spora	蕨类（paku-pakis）、苔藓（lumut）

6.4 种子的散播 & 发芽

种子发芽需要**水、空气和适当的温度**。种子先长出**根**，再长出**茎和叶子**。

植物把种子散播到远处，可以减少和母株**争夺**水、阳光和空间：

- **风**：轻、有翅膀或毛，例如蒲公英、龙脑香（meranti）。

- **水**：会浮、有纤维外壳，例如椰子。
- **动物**：多汁可口或有钩，例如红毛丹被鸟吃掉、鬼针草粘在动物毛上。
- **爆裂**：果实干了自己裂开，例如凤仙花、豆荚。

> **农民的选择：** 用茎插、地下茎或吸芽繁殖，种出来的植物和母株**一模一样**，而且长得**比较快。**

练习

1. 下列哪一项**不是**植物的基本需要？

   A. 水　　B. 空气　　C. 阳光　　D. 肥皂

2. 木薯（ubi kayu）通常用什么方式繁殖？

   A. 种子　　B. 茎插（keratan batang）　　C. 孢子　　D. 叶子

3. 蕨类植物用什么繁殖？

   A. 孢子（spora）　　B. 种子　　C. 块根　　D. 吸芽

4. 椰子的种子靠什么散播？

   A. 风　　B. 爆裂　　C. 水　　D. 动物

5. 填空：姜和马铃薯用 _____（batang bawah tanah）繁殖。

6. 填空：落地生根（setawar）可以用 _____ 繁殖。

7. 是非题：香蕉用吸芽（小苗）繁殖。（　　）

8. 是非题：放在黑暗的柜子里很久的植物会长得更健康。（　　）

9. 是非题：种子发芽时，通常先长出根。（　　）

10. 在“植物需要水吗？”的实验中，哪一样东西被改变？哪些东西保持相同？

11. 为什么植物要把种子散播到远处？

5. 石蕊试纸
6. 滑滑（licin）
7. ✗ 错。盐水是中性，蓝色试纸不变色。
8. ✓ 对。
9. ✗ 错。绝对不可以尝。
10. (a) 变成红色　(b) 酸性　(c) 变成蓝色　(d) 没有改变　(e) 没有改变
11. 避免不同的溶液混在一起，使测试结果不准确。

第8单元 太阳系

1. C（太阳）
2. D（海王星）
3. A（木星）
4. B（土星）
5. 地球
6. 卫星
7. 365¼（约 365）
8. ✓ 对。
9. ✗ 错。水星离太阳最近，绕一圈最快；海王星最久。
10. ✓ 对。
11. 地球离太阳的距离刚好，温度适合；地球有水和空气（氧气）。水星离太阳太近，太热，也没有水和空气。
12. 土星。因为土星离太阳比火星远，轨道较长，所以绕太阳一圈需要较长的时间。

第9单元 简单机械

1. B（滑轮）
2. A（楔）
3. C（斜面）
4. C（独轮手推车）
5. 杠杆；支点（fulkrum）
6. 轮轴
7. ✓ 对。
8. ✗ 错。机械使工作更容易、更快。
9. ✓ 对。
10. 任两项：轮轴（轮子）、杠杆（刹车把手）、螺旋（螺丝）。
11. 任两项：在会动的部分上油；用后擦干，防止生锈；放在干燥的地方收好；定期检查。

总复习（综合卷）

1. B（嗅觉）
2. A（量筒）
3. D
4. A（20 颗乳齿）
5. C（青菜）
6. B（蛋白质）
7. C（蝴蝶）
8. D（企鹅是卵生的鸟）
9. B（茎插）

TAMAT SAMPEL

Suka sampel ini?

Set penuh: SJKC 全年笔记练习

三年级 Tahun 3

Sampel ini: 8 muka surat. Set penuh ada:

- 三年级 5科 全年笔记 + 练习 + 答案 · 143页

RM9.90

BELI SET PENUH RM9.90 >

nightmew.com/p/sjkc-nota-latihan-tahun-1-6 · FPX semua bank · download sejurus lepas bayar