

保良局陸慶濤小學

2025-2026 年度

五年級數學科閱讀計劃 (請於 $\frac{1}{2}$ 或以前完成)

學生姓名: 黃曉恆

班別: 5L

《數學日報》

假設你是《數學日報》的編輯部，負責設計一份報章供同學們閱讀，報章內容包括以下幾部份：

(一) 必須包含：「運動與數學」主題

你可搜尋及分享一則「運動與數學」的訊息(網頁/報刊/書籍)，着重於分析及研究其中一些數據，提出問題或解決方法。你也可以製作統計圖表達統計結果。

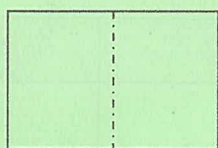
(二) 選項：(至少選 2 部份)

1. 數學家的歷史
2. 數學新聞
3. 數學小百科 (如與生活或大自然有關的數學知識)
4. 趣味數學 (可設計一些貼合五年級程度，有趣的數學題或遊蹤題目)
5. 自擬其他數學主題

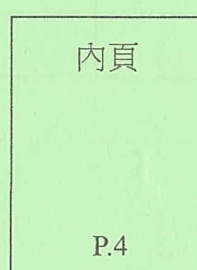
你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

*《數學日報》的大小必須為 A3(297mm×420mm)，最少包括一頁封面及 3 頁的內容。

設計範本



(把 A3 畫紙對摺成為 A4)



數學閱讀 fun fun fun

任務：閱讀最少 3 本介紹數學知識、數學歷史、數學小百科等書籍，搜集和記錄有用的資料來設計你的日報。（也可利用互聯網搜尋資料。）

書名/網頁名稱	作者	索書號	圖書來源/網址
1. 數字串起全世界！數字星球	Florence Pinaud	J3107050	圖書館
2. 魔數名師寫的最簡單圖解數學	周地三	J3107421	圖書館
3. 數學小偵探 6 搶救受困的學生	楊嘉慧	J3104645	圖書館
4. 數學小偵探 7 總店和分店的競爭	楊嘉慧	J3104645	圖書館

《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

今次數學日報的題目是運動與數學，他們有密切關係，游泳一公里是否等於跑步4公里？那種運動是最有效，最快，最安全減脂？同時介紹運動金字塔，跳水計分制度知識，最重要有趣味數學，考考你的IQ！塔

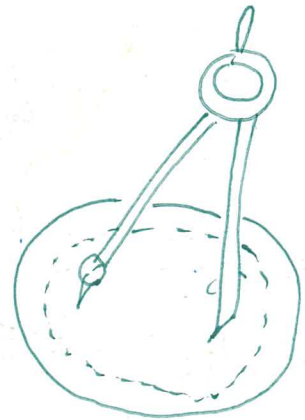
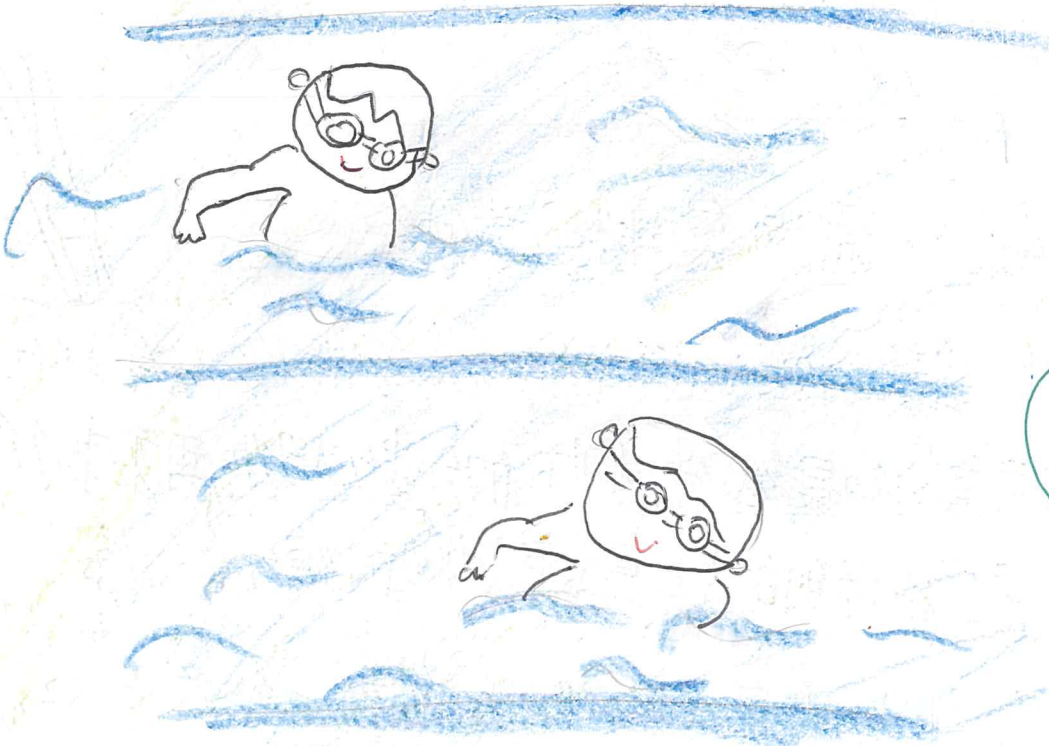
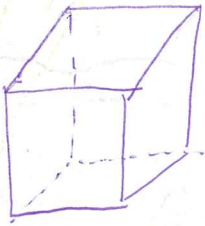
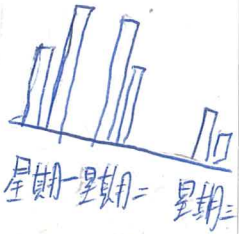
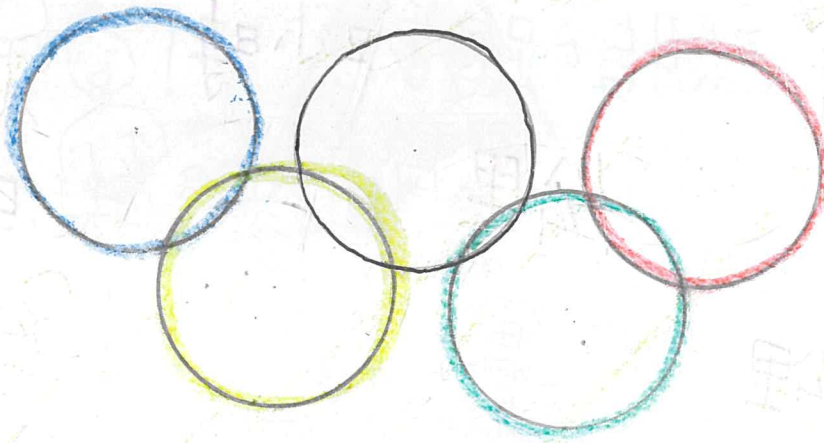
整體成績：

內容豐富	3 / 4	總分：	能量值：
數學元素	3 / 4	14 / 20	7 / 10
排版	3 / 4		
創意性	3 / 4		
趣味性	2 / 4		

老師簽署：_____

黃曉恆 5L (29)

數學日報



游泳1公里 = 跑步4公里?

SPORTS

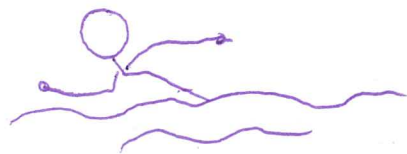
✓ 熱量消耗暴增: 水的阻力是空氣800倍,

游泳1小時燃脂 = 跑步2小時!



✓ 高效減脂: 1公里自由泳 消耗500卡路里 (Cal)

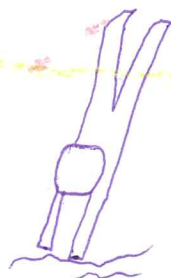
等於跑步5公里的“水上馬拉松”



✓ 關節友好: 游泳時關節壓力減少90%, 輕鬆達成運動不傷月泰!

你要多游

通過奧運學數學



跳水比賽是怎麼計分? 每個運動員完成動作後, 會有幾位評分。去掉一個最高分和最低分, 剩下的分數相加, 再乘動作的難度指數, 最後得到的就是運動員的得分。

問題: 全紅嬋跳水比賽, 假設難度動作系數是3.2,

5位裁判給分

9.5	9.0	9.5	9.0	9.0
-----	-----	-----	-----	-----

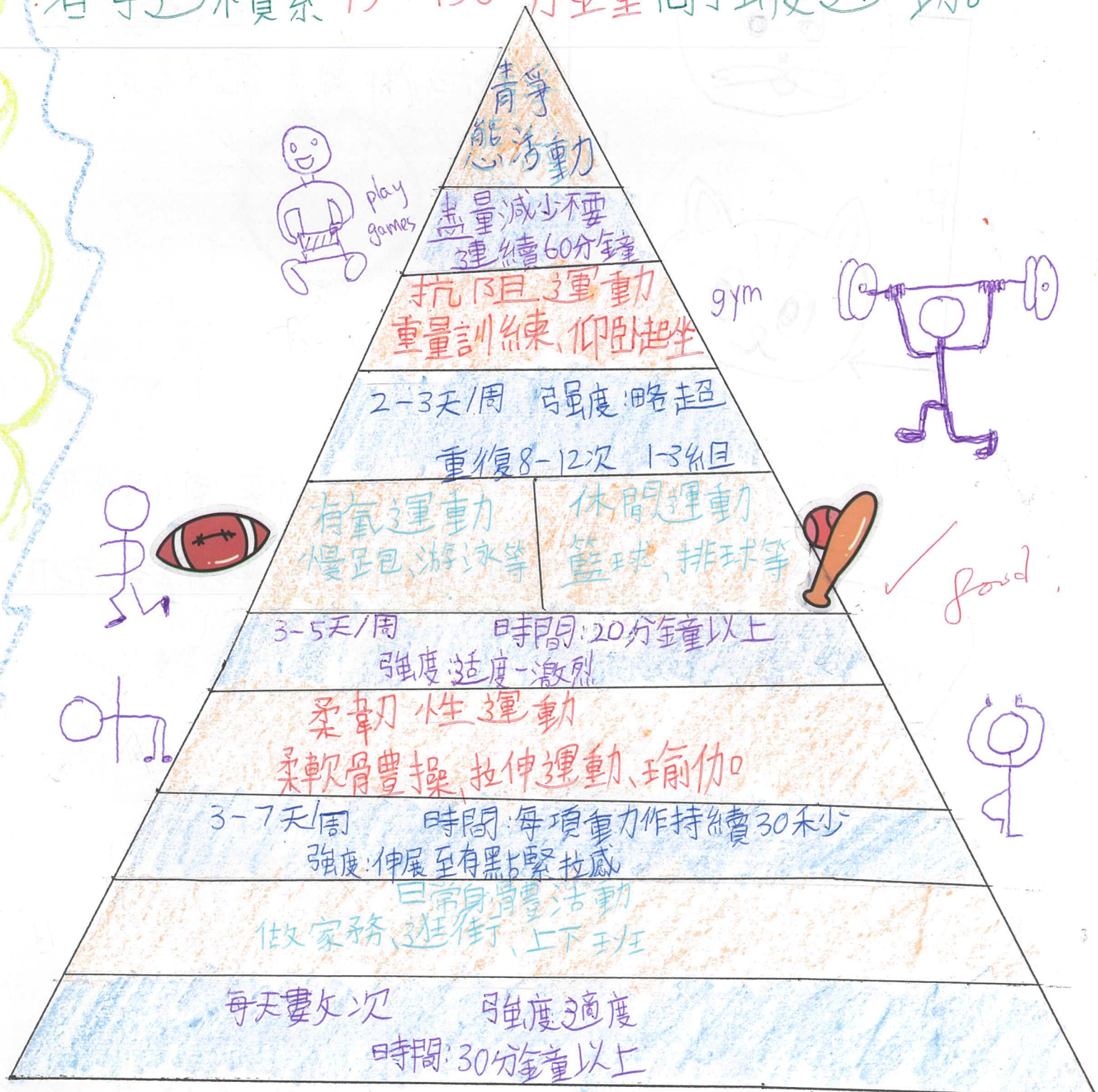
全紅嬋最後得分?



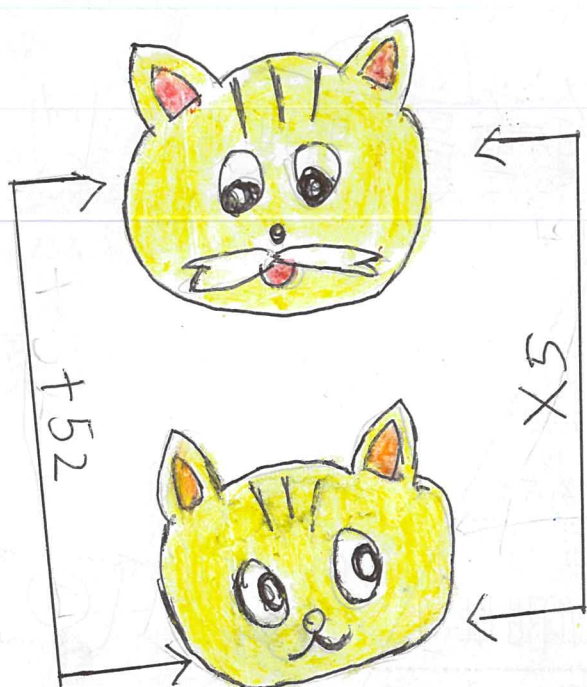
運動金字塔是甚麼?

您也要有!

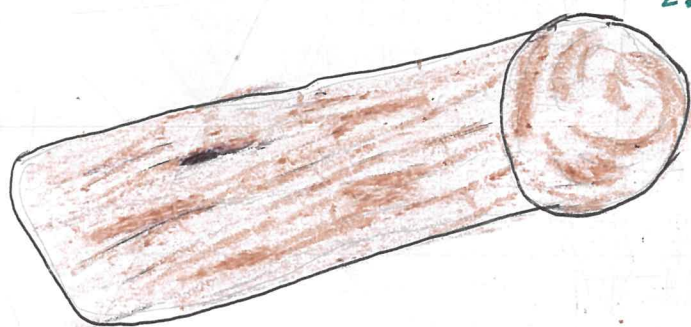
健康人每天最好能運動30~60分鐘,每週最好^夠積累150~300分鐘中等強度運動,或者每週積累75~150分鐘高強度運動。



有趣的數學



1. 爺爺比虎仔大52歲，
今天爺爺的年齡是虎仔的
5倍，爺爺和虎仔各是
多少歲？



2. 有一個木條，要鋸成四段，
每鋸一下需要5分鐘，全部
鋸開需要多少分鐘？

2. $(4-1) \times 5 = 15$
答：15分鐘

1. 答：虎仔 13歲，爺爺 65歲
 $x = 13$
 $(x + 52) + x = 5$
 $x + 52 = x \times 5$