

保良局陸慶濤小學

2025-2026 年度

四年級數學科閱讀計劃 (請於_____或以前完成)

學生姓名: 方壹樂

班別: 4R

《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：「健康飲食與數學」主題

你可搜尋及分享一則「健康飲食與數學」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 (可設計一些貼合四年級程度，有趣的數學題或遊蹤題目)
5. 自擬其他數學主題

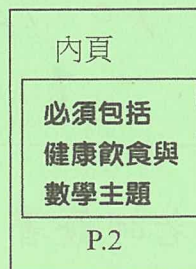
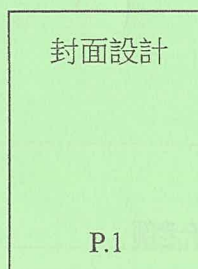
你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

*《數學日報》的大小必須為 A3(297mmx420mm)，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. 超級及有用的數學原理	安安	J3104247	香港公共圖書館
2. 處處有數學	《未來少年》 《未來兒童》	J3109348	香港公共圖書館
3.	編輯群		
4. 京田 KYODA			www.kyodatw.com

《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

糖份是提供能量的來源(1克約4大卡),提供身體所需能量,但過量攝取卻會導致熱量超標,增加肥胖和蛀牙風險。我的數學日報讓大家了解各類飲品的含糖量。體重與卡路里息息相關,透過趣味數學小遊戲,可以了解食物的卡路里,從而選擇更健康食物。為何蜜蜂巢是六邊形呢?除了我們常用的正字記數法,還有其他嗎?快閱數學小百科找出答案吧!

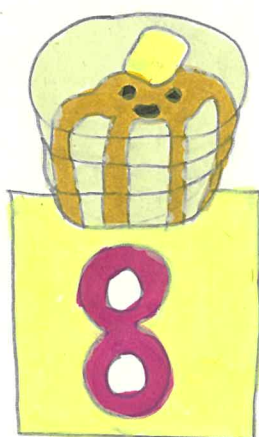
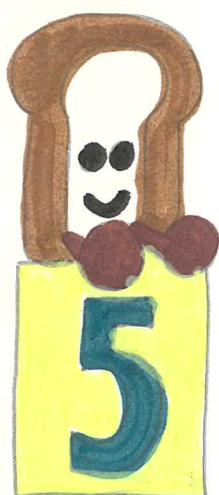
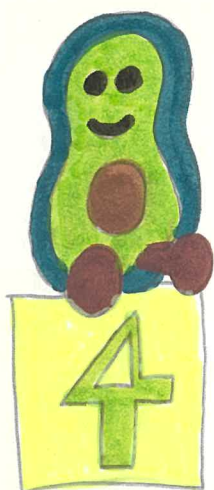
整體成績：

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

老師簽署：張嘉允老師

19 JAN 2026

數學日報



每天可以攝取多少糖？

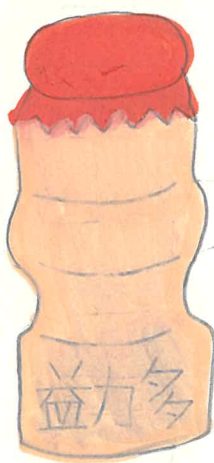
糖的攝取量越少越好。根據台灣衛生福利部的建議，每日添加糖的攝取量應該不超過每天總熱量的10%，最好能降至5%以內。世界衛生組織(WHO)也於10年前下修標準，建議每日糖的攝取不應超過5%的總熱量，並且小於每天25公克，這相當於每人每天不超過25公克的糖，以預防肥胖和蛀牙。對1-3歲的孩子來說，每天的糖攝取量不應超過17公克，4-6歲則為23公克，成人為25公克。舉例來說，一瓶運動飲料的糖含量就已超過這個標準，可見現代食品中的糖份無處不在，稍有不慎就可能影響健康。

應減少喝



=35克糖

(330mL)



=15克糖

(100mL)



=35克糖

(250mL)

建議應減少喝高糖飲料

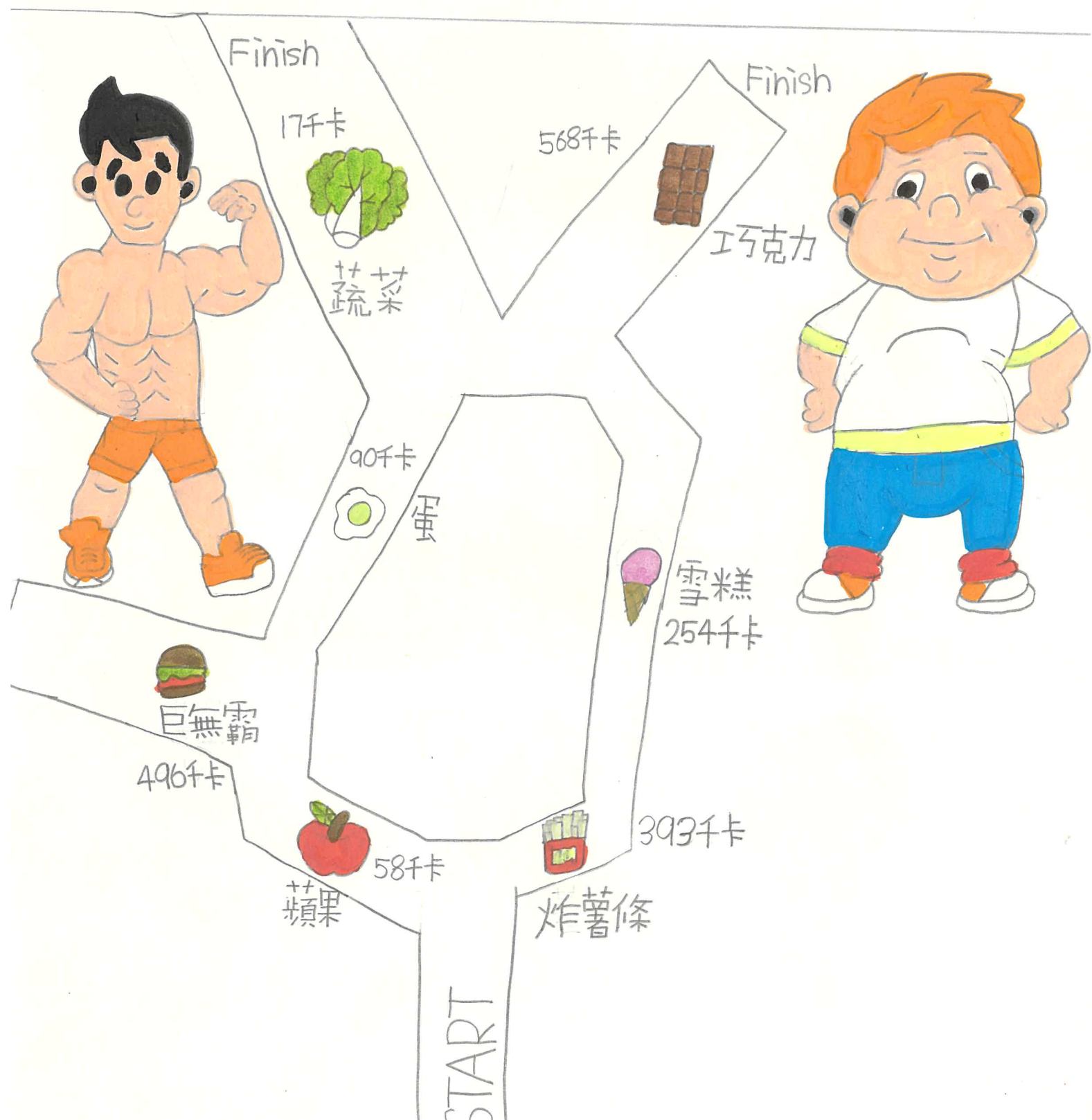
多喝水



兒童建議每日飲水量		
體重	公式	建議每日飲水量(公升)
3.5至10公斤嬰兒	$100\text{ml} \times \text{體重(kg)}$	8公斤以下嬰兒 800ml
11至20公斤幼兒	$50\text{ml} \times [\text{體重(kg)} - 10] + 1000\text{ml}$	15公斤以下幼兒 1250ml
20公斤以上兒童	$20\text{ml} \times [\text{體重(kg)} - 20] + 1500\text{ml}$	25公斤兒童 1600ml

趣味數學

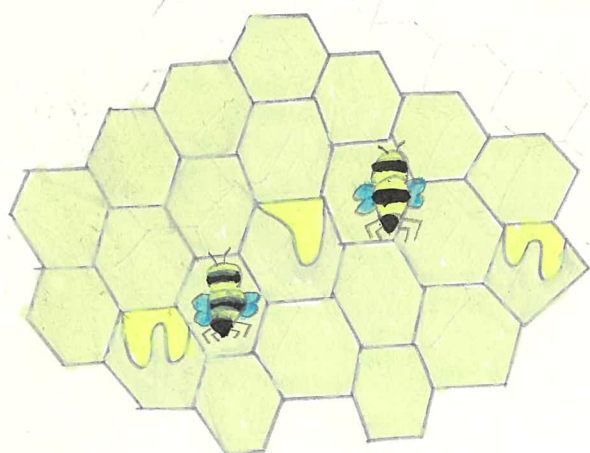
醫生要求小明控制體重，你可以替小明選擇較低千卡的食物嗎？請列出你的選擇，然後計算總千卡。



數學小百科

蜜蜂建築師

蜜蜂用蜂蠟製成正六邊形蜂巢，給發育中的幼蟲居住並儲存食物。正六邊形是一種理想的形狀，因為它們可以完美地契合在一起，最大程度地節省空間，並且使用了較少的蜂蠟。整體形狀為正六邊形的蜂巢非常堅固，因此蜂巢內或蜂巢外的任何衝擊力（例如蜜蜂運動的力和風力）都會被均勻承擔。



記數法

除了我們常用的「正字記數法」，還有「點線象記數法」

