

保良局陸慶濤小學

2025-2026 年度

四年級數學科閱讀計劃 (請於 3/1 或以前完成)

學生姓名: 楊雅迪

班別: 4K

《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。

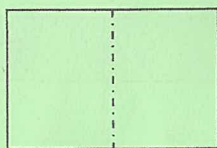
(二) 選項：(至少選 2 部份)

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

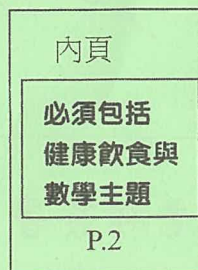
你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

*《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. 酷數學：給孩子的神奇數學知識	楊	310 4058	圖書館
2. 何思議的數學：必須知道的 50 個數學知識	吳作樂	310 2622	圖書館
3. 天平島大冒險：重量與時間	鄭煒文		My Library
4. 數學歷史之謎	藤村幸三朗	310.9 4441	圖書館

《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

牛頓是人類史上最偉大的物理學家之一，他創立了微積分，力學三大運動定律及萬有引力定律，他的貢獻及智慧名言能啟發後世，具深遠的影響力。而數學與我們的日常生活息息相關，在日常生活中都會廣泛應用，能幫助我們思考及解決生活上的各種問題，例如金錢管理及健康知識等。

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：張靄允老師

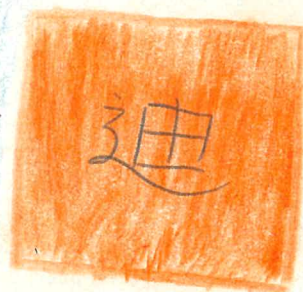
19 JAN 2026

數學日報

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0



健康與數學



4R

30

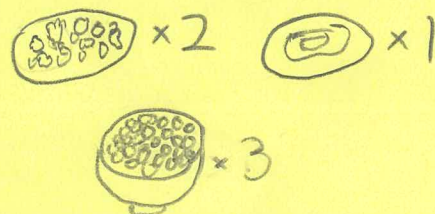
健康與數學

現今的社會中，很多人都沒有健康的生活習慣，影響身體健康。那麼，怎樣才能養成健康的生活習慣呢？

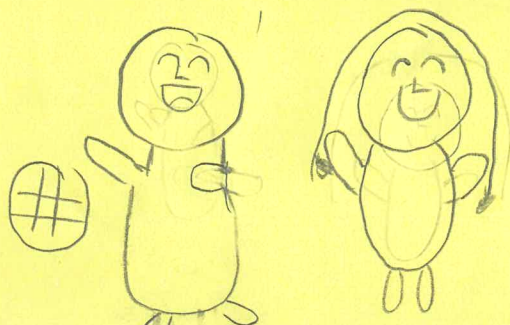
首先，我們要有充足的睡眠和休息。每天最少要睡八小時，因為如果沒有足夠的睡眠，就會令思考和記憶力下降。我們不要太晚睡覺，最好每晚十時前睡覺。因為要早睡早起，那上課的時候，便不會入睡。



其次，我們要注意均衡的飲食習慣。我們可以參考「食物金字塔」的分量比例，每天進食不同種類食物，例如每餐都包括兩份菜，一份肉和三份碳水化合物，這樣就能得到均衡的營養。



最後，我們要多做運動，才會有健康的身體。一星期最少做兩次運動。運動可以增強我們的抵抗能力。



不同年齡該有的運動量

天才領袖

年齡	建議運動量	建議運動型態
6~12歲	幾乎每日至少1小時活動，包含一周3次的肌力及骨骼訓練	自由遊戲 樂趣為主的組織性運動
3~6歲	每日至少3小時，須包含1小時中高強度活動	體操相關活動 丟/接球活動
1~3歲	每日至少3小時以上	居家附近散步 室外遊戲
≤1歲	每日至少30分鐘以上	清醒時就趴著玩 (俯臥時間)

數學家的歷史

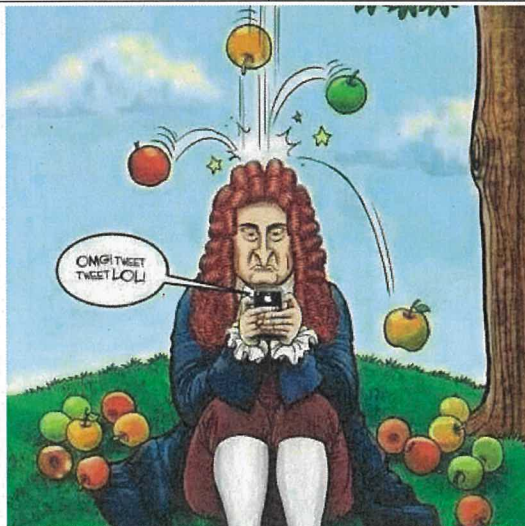
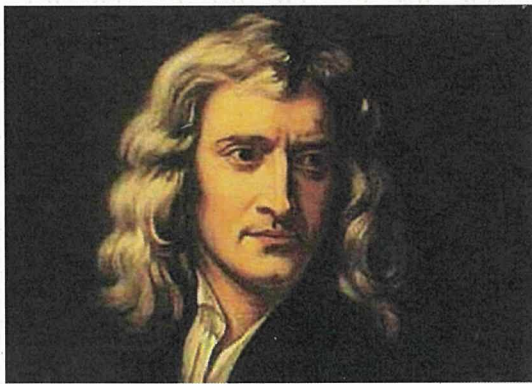
Mathematics ^{1 3 5} _{2 4}

牛頓提出了「萬有引力定律」和「牛頓運動定律」，徹底改變了人類對宇宙和力學的理解，更獨立發明了「微積分」，為現代科學與工程提供了不可或缺的數學工具，同時在「光學」領域也取得了突破性成就。

他的發現和理論不僅改變了科學的發展方向，也深刻影響了人類對自然界的理解。牛頓用他的智慧和執著，為後世開闢了科學的新天地，激勵著無數科學家繼續探索未知的領域。

牛頓的智慧語錄：

1. 沒有大膽的猜測就作不出偉大的發現。
2. 如果說我比別人看得更遠些，那是因為我站在巨人肩上的緣故。
3. 一個人如果控制不了自己的脾氣，脾氣將控制你。



數學小百科

之

生活知識

數學不只對個人成長有深遠影響，在現實生活中也有廣泛的應用，可以說是無處不在！從小可以多觀察數學如何應用在生活上，在商店進行買賣或是乘坐交通工具時需要繳費，就涉及到加減乘除的混合計算。

500 克葡萄標價 35 元，350 克葡萄標價 30 元，哪個更划算？

$$500/35=14.285$$

= \$1 等於有 14.285 的提子含量

$$350/30=11.667$$

= \$1 等於有 11.667 的提子含量

總結：

500 克包裝其實比看似「便宜」的 350 克更超值！

便利商店的飲料促銷中「買一送一」與「第二件六折」，哪一個更便宜？

飲品價格：

A 飲品：\$20(買一送一)

B 飲品：\$12 一件(第二件六折)

計算單價平均：

$$A \text{ 飲品：} \$20/2=10$$

$$B \text{ 飲品：} \$12 \times 0.6 = \$7.2$$

$$\text{總值：} 12 + \$7.2 = \$19.2$$

總結是 B 飲品比 A 飲品更便宜。

認識「百分比」與「單位價格」的意義，都能廣泛應用在我們的日常生活中。

