

保良局陸慶濤小學

2025-2026 年度

四年級數學科閱讀計劃 (請於 16/1 或以前完成)

學生姓名: 李軒

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。

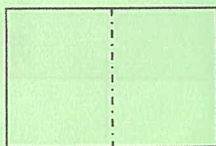
(二) 選項：(至少選 2 部份)

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

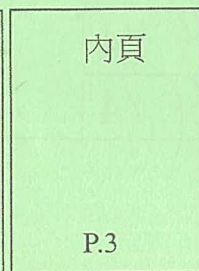
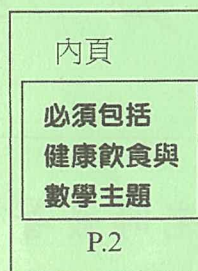
你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

*《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. 巴和爾鐵塔是等腰三角形?	費利西亞·羅	38888313019782	香港公共圖書館 HKPL
2. 超有趣陰法	布拉莉·高史	38888301653429	香港公共圖書館 HKPL
3. 星星离我们有多远?	提夫·米爾斯	38888313018024	香港公共圖書館 HKPL
4.	費利西亞·羅 莎蘭·泰勒		

《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

這份數學日報介紹了新版和舊版的食物金字塔，可根據圖片進行對比，也特別說明了新版的好處和份量。也可認識倍數、公倍數和最小公倍數，還介紹了有趣的幾何，這裏有十分有趣的圖片給大家觀察，例如：潘洛斯三角，視覺錯覺圖等，能讓我們在愉快中學習更多數學知識，也能提升大家對數學的興趣。

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

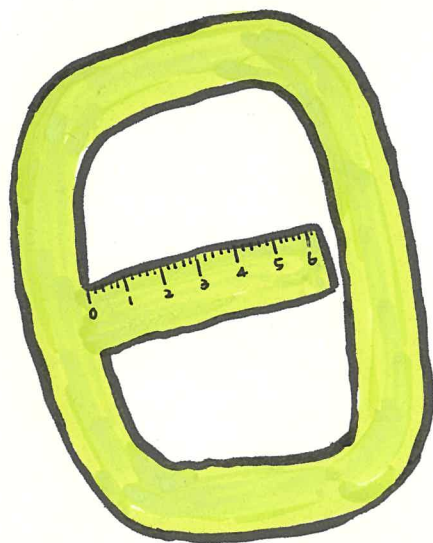
19 JAN 2026

$$100 + 519 = ?$$

數人

學

$$5 \div 5 = ?$$



$$92 \div 4 = ?$$

報

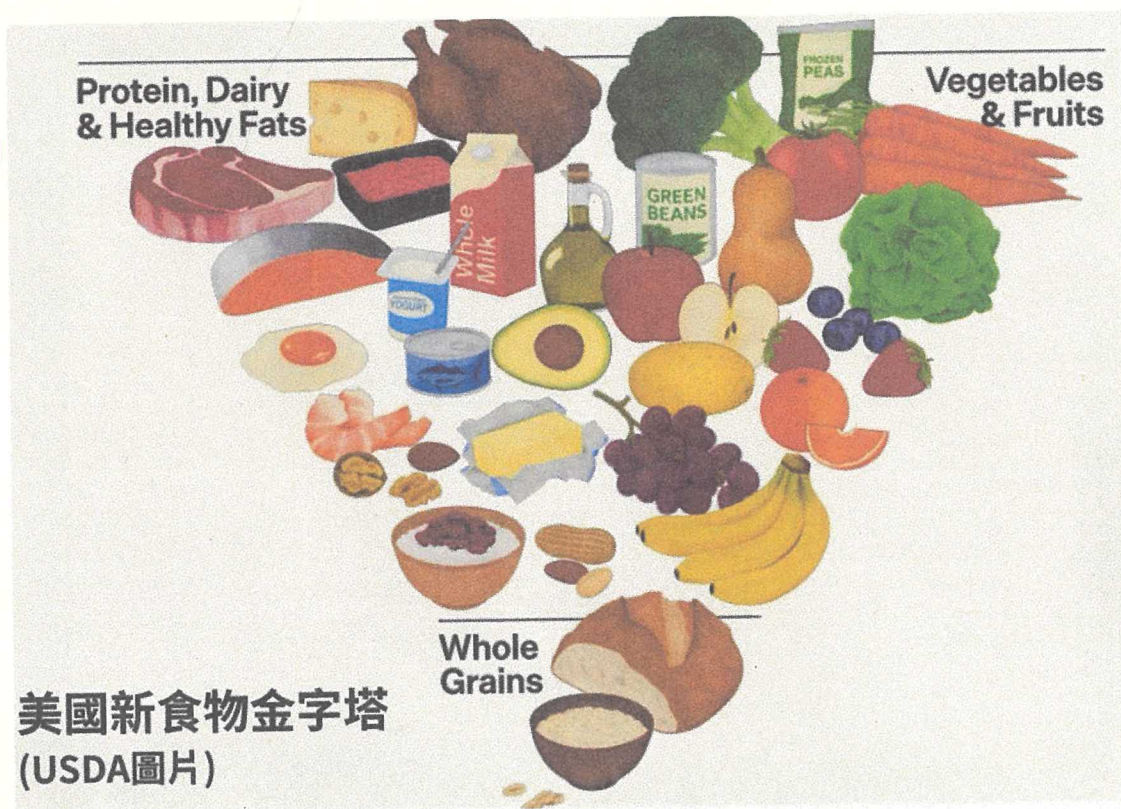
$$5 \times 500 = ?$$

傳統食物金字塔 (香港衛生防護中心圖片)



你能找出
新舊版的
區別嗎?

新舊版的
食物金字
塔, 你和
家人會如
何選擇?



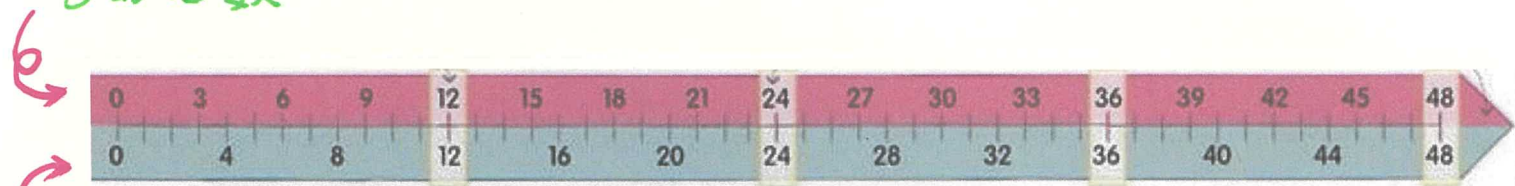
美國新食物金字塔
(USDA圖片)

新版指南是由美國衛生與公眾服務部 (HHS) 及農業部 (USDA) 聯合發布，單從圖片可以看出最上方的是蛋白質、乳製品、蔬果、健康脂肪（如橄欖油、海鮮等），底層則為全穀類（糙米、燕麥等）。意味著要優先攝取足量的蛋白質和不同種類的蔬果，以及全脂乳製品，其次選擇吃全穀類減少精製碳水（如白飯、蛋糕等），不再計較卡路里，避免加工食物。這樣做有以下好處：

1. 穩定血糖
2. 提升飽腹感有助減肥
3. 保護心血管
4. 有助腸道菌群平衡，促進腸道健康
5. 維持肌肉質量
6. 提高基礎代謝率

倍數和公倍數

3的倍數



4的倍數

1 可以用數線來找到一個數的倍數。如果你知道乘法表，便會發現很容易找到一個數的倍數。

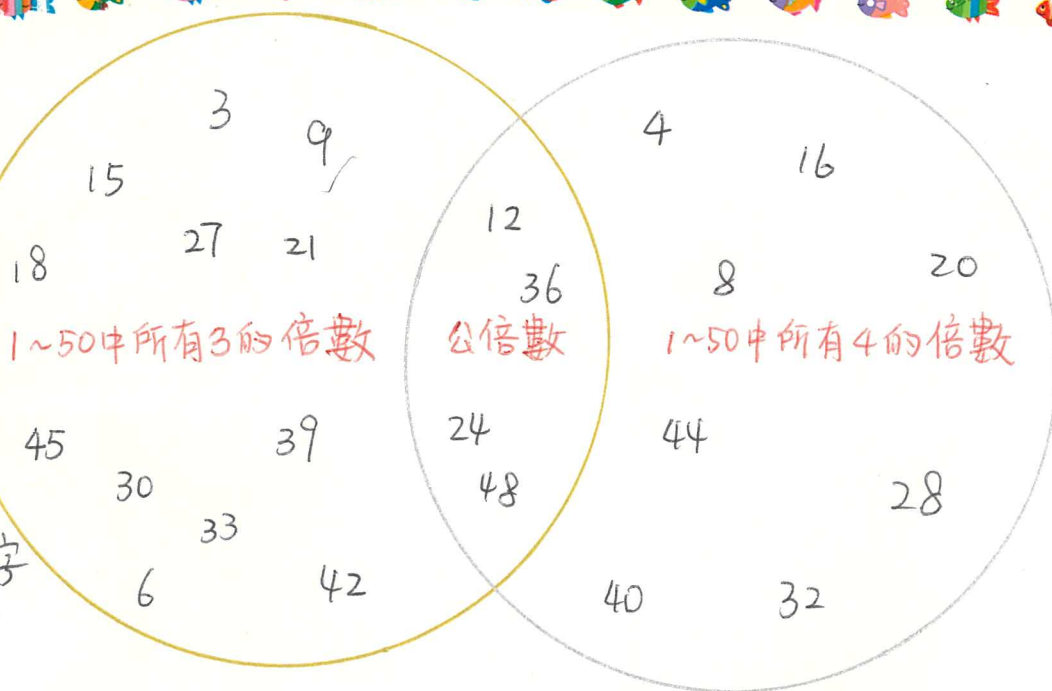
2 在數線的上方，標出前6個3的倍數，為了找到3的倍數，便將3與1-2-3等相乘： $3 \times 1 = 3$, $3 \times 2 = 6$, $3 \times 3 = 9$ 。

3 在數線的下方標出4的倍數。看到數字12，出現在數線的上下兩邊，所以12同時是3和4的倍數。

4 倍數和因數在同一個運算中——兩個因數相乘得到的倍數。所以，3和4都是12的因數，12是3和4的倍數。

公倍數

有些數字不只是一個數的倍數，而是幾個整數的共同倍數，便把這類數字稱為公倍數。

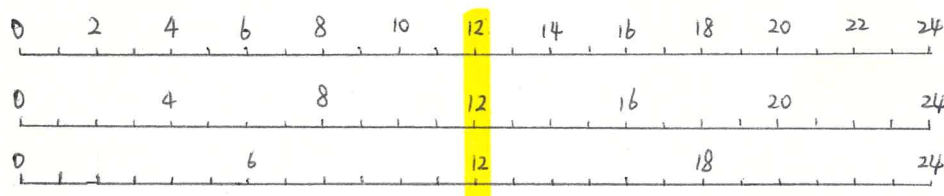


最小公倍數

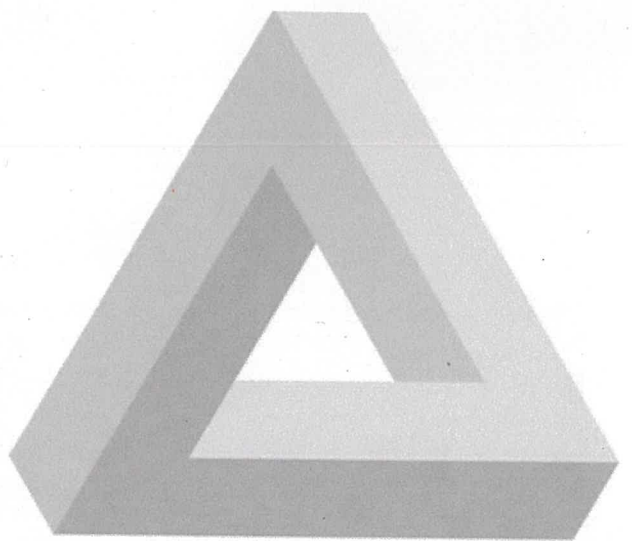
2的倍數

4的倍數

6的倍數



有趣的幾何



潘洛斯三角

神奇的視覺

