

保良局陸慶濤小學

2025-2026 年度

四年級數學科閱讀計劃 (請於 15/12 或以前完成)

學生姓名: 翁焯悠

班別: 4L

《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。

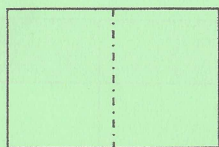
(二) 選項：(至少選 2 部份)

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

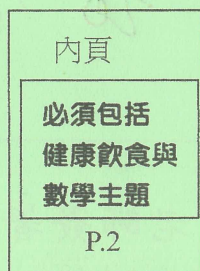
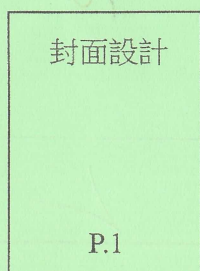
你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

*《數學日報》的大小必須為 A3(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. 衛生署衛生防護中心			chp.gov.hk
2. Heho healthy and hope			heho.com.tw
3. Super 24			super24.cyt.edu.hk
4. 維基百科			zh.wikipedia.org

《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

我的數學日報是以「健康飲食與數學」為主題，主要的内容是展示食物金字塔，講解怎樣計算食物熱量及健康飲食指南建議三大營養蛋白質、脂肪和碳水化合物的比例計算。另外，Super 24 遊戲介紹(提供趣味的遊戲題目給同學參與，希望能提高同學們思考及速算的能力)及簡介三位著名數學家的歷史。

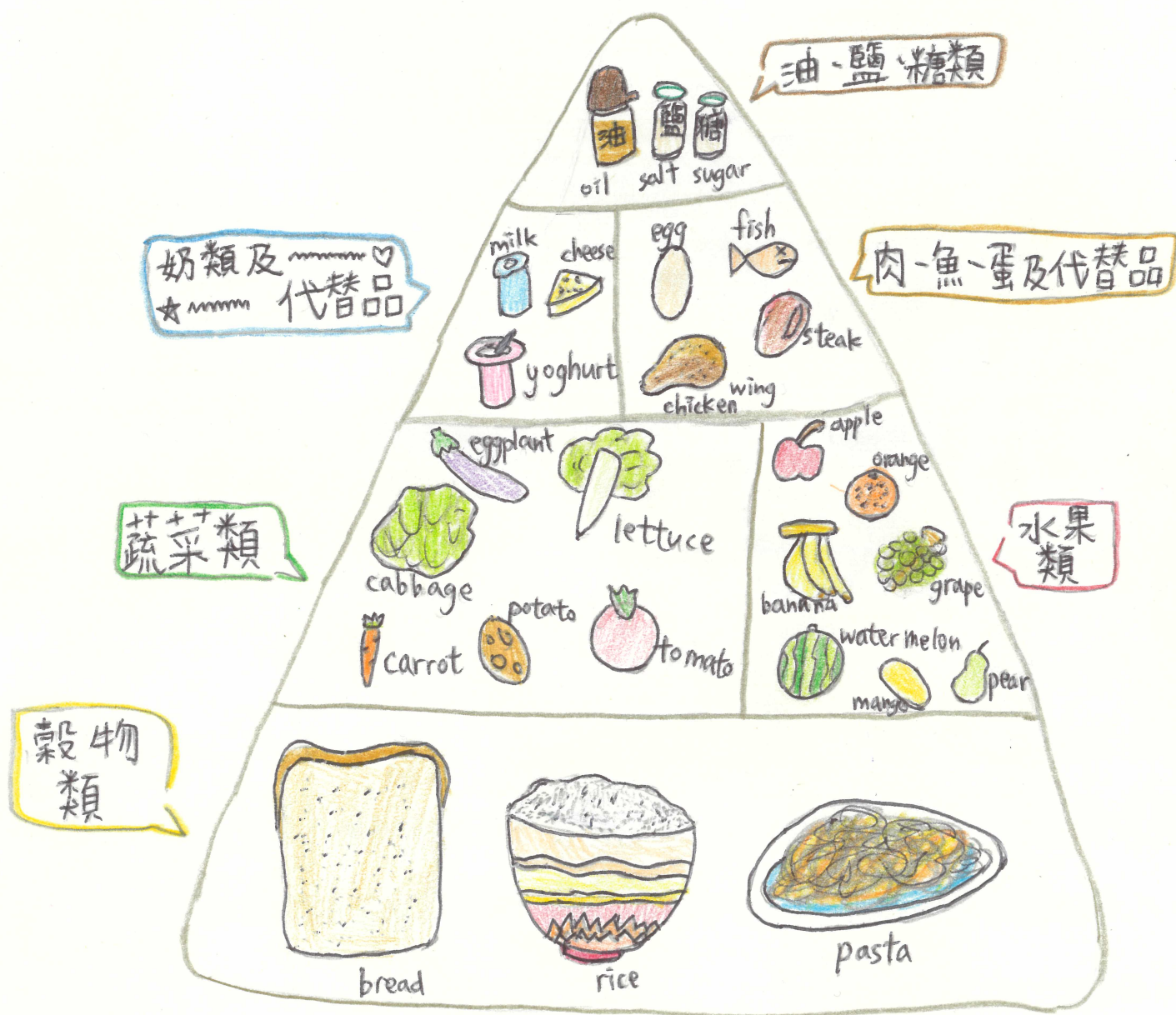
整體成績：

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：_____

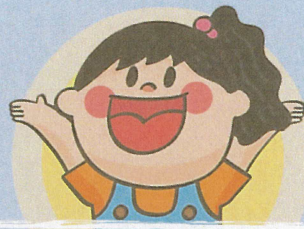
數學日報

『健康飲食與數學』



食物金字塔

成長三大營養素 缺一不可！



蛋白質

10~20%

- 促進生長發育，特別是嬰兒期、兒童期、青春期及懷孕期
- 對已建立組織具有修補功能
- 維持身體酸鹼平衡及水平衡
- 幫助營養素運輸、調節生理機能



脂肪

20~30%

- 提供熱量
- 提供生長及維持皮膚健康所需的必需脂肪酸
- 保護內臟器官、維持身體代謝



醣類

(碳水化合物)

50~60%

- 供給身體所需能量
- 醣類中的葡萄糖是神經細胞能量唯一來源，腦細胞特別不能缺少葡萄糖。



計算食物熱量

查看營養標示：最簡單的方式是檢查包裝上的營養成分表，上面通常會標示每份的熱量。

• 1克碳水化合物 = 4大卡

• 1克蛋白質 = 4大卡

• 1克脂肪 = 9大卡

健康飲食指南建議三大營養素蛋白質、脂肪和醣類的比例計算。

例如，每日攝取2000大卡的熱量，可根據數學計算出各營養素的建議克數。

計算公式：

• 蛋白質 = $2000 \text{ 大卡} \times 10\sim20\% \div 4 \text{ 大卡 (克)}$

• 脂肪 = $2000 \text{ 大卡} \times 20\sim30\% \div 9 \text{ 大卡 (克)}$

• 醣類 = $2000 \text{ 大卡} \times 50\sim60\% \div 4 \text{ 大卡 (克)}$

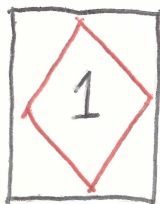
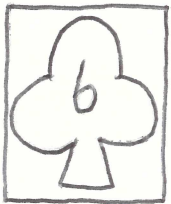
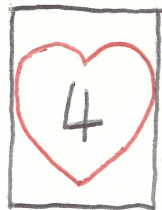
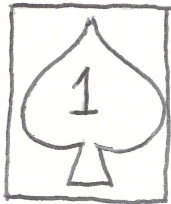
Super 24

玩法：

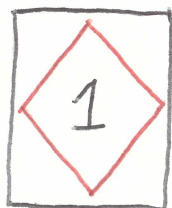
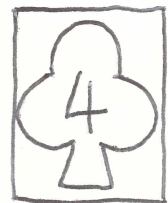
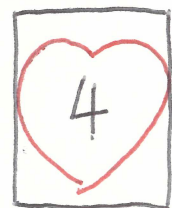
從撲克中任意抽出四張牌，數字牌表示2-10，A表示1，J表示11，Q表示12，K表示13，用加、減、乘、除的方法使結果成為24點。

每張牌的點數只可計算一次，不能重複計算。運算中可使用括號。

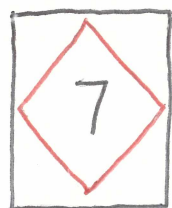
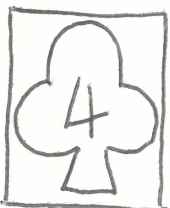
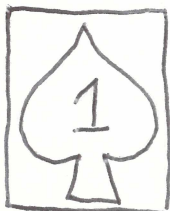
Q1



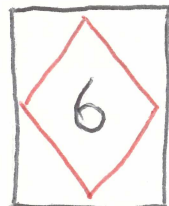
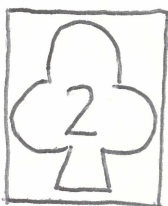
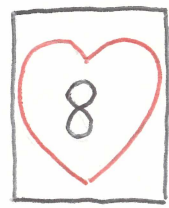
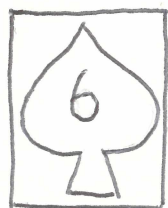
Q2

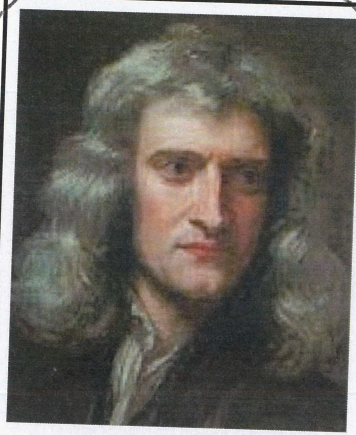


Q3



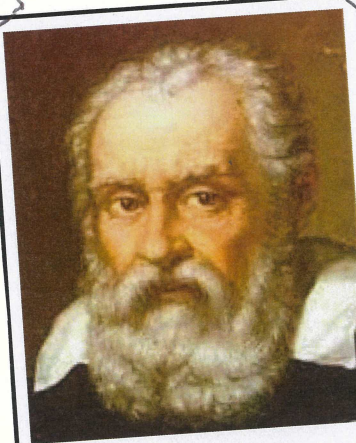
Q4





艾薩克·牛頓

艾薩克·牛頓（1643 年 1 月 4 日—1727 年 3 月 31 日），英國人。牛頓是英國皇家學會會長、英國著名的物理學家，被譽為“物理學之父”。牛頓提出牛頓運動定律，發明了反射望遠鏡，表述了冷卻定律並研究了音速，提出了“牛頓法”以趨近函數的零點，為近代物理學、力學、光學、數學等領域奠定了基礎。牛頓的著作《自然哲學的數學原理》開闢了大科學時代。



阿基米德

阿基米德（公元前 287 年—公元前 212 年），偉大的古希臘哲學家、百科式科學家、數學家、物理學家、力學家，靜態力學和流體靜力學的奠基人，並且享有“力學之父”的美稱，和高斯、牛頓並列為世界三大數學家。確立了靜力學和流體靜力學的基本原理。證明物體在液體中所受浮力等於它所排開液體的重量，這一結果後被稱為阿基米德原理。



卡爾·弗里德里希·高斯

卡爾·弗里德里希·高斯（1777 年 4 月 30 日—1855 年 2 月 23 日），德國著名數學家、物理學家、天文學家、幾何學家，大地測量學家，近代數學奠基人之一。高斯享有“數學王子”之稱，並和阿基米德、牛頓、歐拉並列為世界四大數學家。高斯一生的成就非常多，單純以他名字“高斯”命名的成果就多達 110 個，他對數論、代數、統計、分析、微分幾何等皆有貢獻。

Super 24 Answers (Reference)

Q1: $4 \times 6 + 1 - 1$

Q2: $(4 + 4) \times 3 \div 1$

Q3: $(9 - 1) \times (7 - 4)$

Q4: $8 \times (2 + 6 \div 6)$