

保良局陸慶濤小學

2025-2026 年度

四年級數學科閱讀計劃 (請於 15/2 或以前完成)

學生姓名: 楊珮櫻

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。

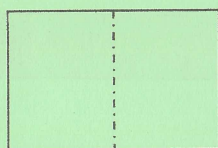
(二) 選項：(至少選 2 部份)

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

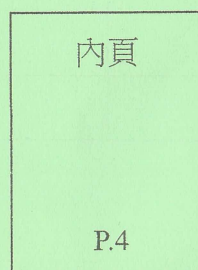
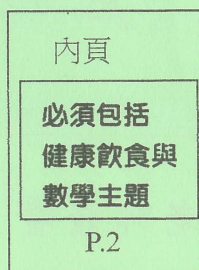
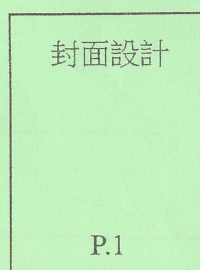
你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

*《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.吃對才健康	三浦理代	411.36342	公共圖書館
2.101道數學遊戲玩出聰明腦	瑞斯·摩爾	J997.68007	公共圖書館
3.熱量和鈉			www.chp.gov.hk
4.衛生署健飲食專題網站			www.eatsmart.gov.hk
5.康文署網頁	www.lcsd.gov.hk		

《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

我的數學日報在健康飲食與數學的部份,介紹了甚麼是熱量、熱量的單位、一個小學四年生一日需要多少熱量,還有早午晚三餐的建議。另外趣味小百科介紹了BMI(身體重指數),因為香港有不少學童和成人也過胖,這樣對健康有不良影響,所以控制BMI在適中的水平是很重要的。在趣味數學,我選擇了一個算式火柴的小遊戲,給大家動動腦筋。希望大家玩完之後也會覺得數學可以是很有趣味。

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		

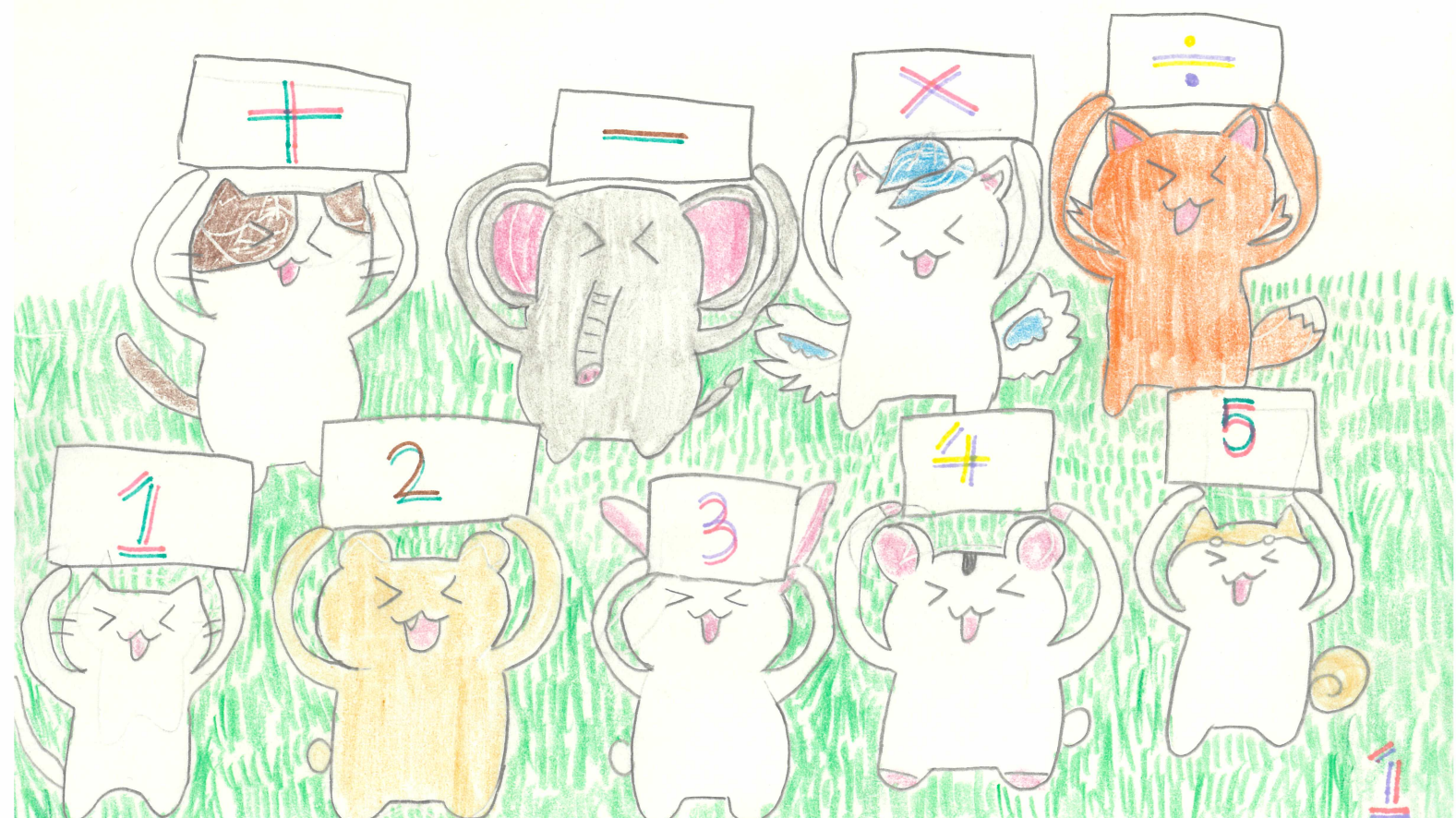
老師簽署：_____

數學日報

P.2-3 《健康飲食與數學》
熱量知多少

P.4 趣味小百科: BMI

P.4 趣味數學



《健康飲食與數學》

熱量知多少

熱量知多少

熱量單位是Kilocalorie (千卡)，一千卡是指使一公斤(一升)的水升高溫度攝氏一度時所需的能量。

每人每天需要多少熱量是因人而異的，與年齡、性別、工作性質及活動量有關。

每人每天平均所需的熱量 (千卡)						
體能活動水平	男性 (千卡)			女性 (千卡)		
	輕	中	高	輕	中	高
6歲	1400	1600	1800	1250	1450	1650
7歲	1500	1700	1900	1350	1550	1750
8歲	1650	1850	2100	1450	1700	1900
9歲	1750	2000	2250	1550	1800	2000
10歲	1800	2050	2300	1650	1900	2150
11歲	2050	2350	2600	1800	2050	2300
14歲	2500	2850	3200	2000	2300	2550
18歲或以上	2250	2600	3000	1800	2100	2400
50歲或以上	2100	2450	2800	1750	2050	2350
65歲或以上	2050	2350		1700	1950	
80歲或以上	1900	2200		1500	1750	

女性：

懷孕初期 + 0千卡

懷孕中期 + 300千卡

懷孕後期 + 450千卡

哺乳期 + 500千卡

(資料來源：中國居民膳食營養參考攝入量，中國營養學會2013)

Q1

熱量的單位是甚麼?



千卡 Kilocalorie (Kcal)



Q2

一個小學四年生(9-10歲)一日
熱量需要是多少?



Q3 (1550-2300 Kcal)



如果早午晚三餐熱量比例建議是大約1:2:2，
三餐各應該需要多少千卡?



早餐: 310-460 kcal

午餐: 620-920 kcal

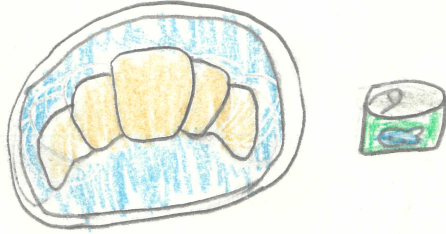
晚餐: 620-920 kcal



以下是1550-2300kcal的一日三餐菜單：

早餐

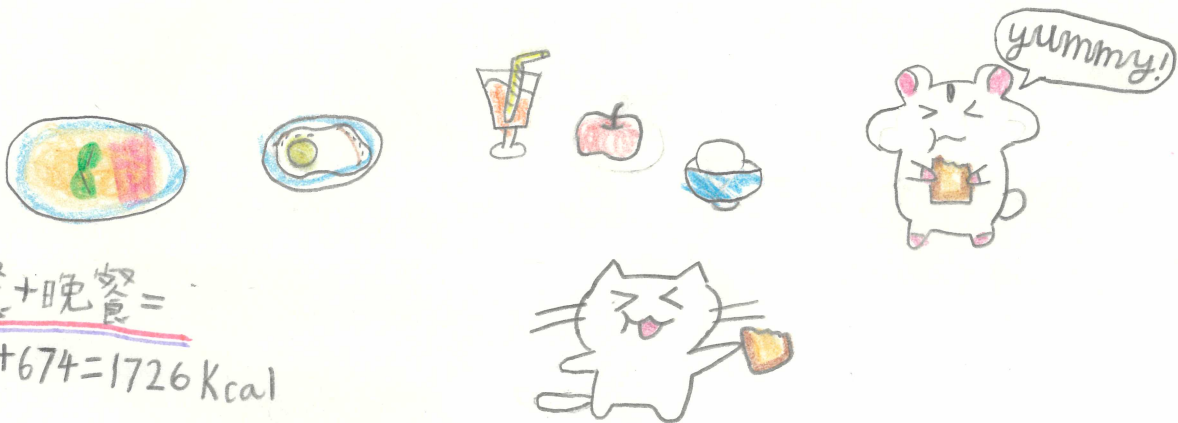
牛角包(1個)273Kcal+水浸白吞拿魚(半罐)110Kcal=383Kcal



午餐：白飯(1碗)257Kcal+三文魚(半件)367Kcal+烩粟米(半條)45Kcal=669Kcal



晚餐：意粉(1碗)227Kcal+火腿(1片)26Kcal+煎蛋(1隻)90Kcal+魚肝榨橙汁(1杯)108Kcal+蘋果(1個)92Kcal+雪糕(1球)131Kcal=674Kcal



早餐+午餐+晚餐=
 $383+669+674=1726\text{Kcal}$

(小提示：這是用“熱量計算”為主的餐單，實際生活的餐單還需要注意均衡飲食，例如“三高一低”，“健康飲食金字塔”)

趣味小百科:

BMI(身高體重指數)

體重指數的計算方法是:

體重指數 = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$

- <18.5 過輕
- 18.5-22.9 適中
- 23-24.9 過重
- >25 肥胖

例子:

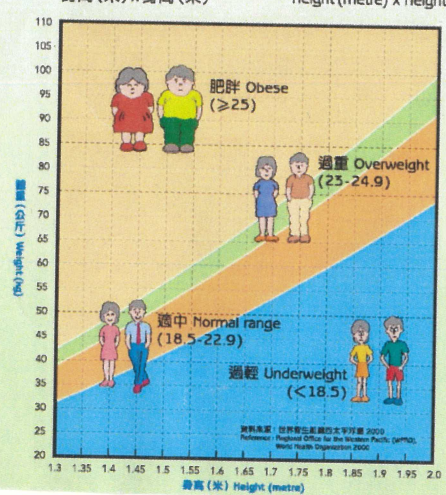
小美體重是50公斤, 身高1.5米:

$\frac{50}{1.5 \times 1.5} = 22.2$ (適中)

體重指標表
Body Mass Index Chart

體重指標是用來分析體重是否適中的最常用方法, 計算方法是:
Body Mass Index (BMI) is the most common method used to assess whether your weight is normal. It is calculated as:

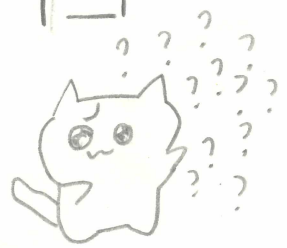
體重指標 = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$ BMI = $\frac{\text{Weight (kilograms)}}{\text{Height (metre)} \times \text{Height (metre)}}$



趣味數學

下面的算式錯了, 要移除哪一根棍子才可以改正整個算式?

17 + 4 = 13



下面的算式錯了, 要移動哪兩根棍子才可以改正整個算式?

2 x 50 = 90



4
11 = 11 - 11 : 2

00 = 00 x 2
06 = 06 x 1
11 = 11 x 1