

2/1
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: 林珀堯

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。

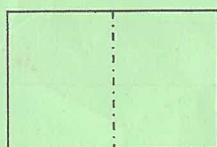
(二) 選項：(至少選2部份)

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

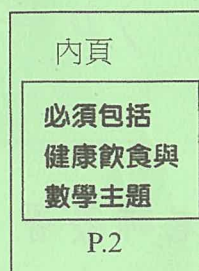
你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

*《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. All about Maths	Johnny Ball	J510BAL	香港公共圖書館
2. 營養家族	金茲皮/美術	J411.39830	香港公共圖書館
3. 真天才	黛博拉	J4092491	香港公共圖書館
4.			www.chathayholdings.com/esg/media/articles/esg-life/healthy-promotion

《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

我的日報介紹了健康飲食與數學的資料，令我大開眼界的是原來蛋白質是可以計算出來的。我也介紹了畢達哥拉斯數學家，讓我知道了畢氏定理，而且這個計算經過百年也仍然在使用，令我驚嘆不已。我從書中，看到以前埃及人的智慧，他們會以直角三角形來量度農田的面積，我們可見以前人類的智慧是多麼的聰明。

整體成績：

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

老師簽署：

張靄允老師

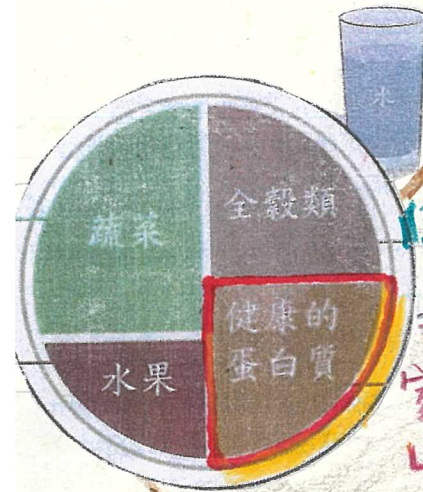
19 JAN 2026

數學日誌



健康飲食與數學

蛋白質



從哪裏可以吸收蛋白質？

我們可以從魚肉、家禽肉、堅果和豆類吸收蛋白質。

胺基酸是構成蛋白質的基礎物質。如果人的身體是棟大房子，蛋白質就是搭建房子的支柱，而胺基酸則是構成支柱的磚塊。



2. 你知道蛋白質對身體有甚麼好處嗎？

蛋白質是人體中的基礎物質。我們的肌肉、皮膚、頭髮、骨骼或大腦，都是由許多蛋白質組成的。

人體缺乏蛋白質就會造成消化不良，胃的收縮蠕動力不足，當然吃不下飯了。

一個成年人一天所需的蛋白質為「自身體重公斤數 $\times$ 0.8 公克蛋白質」，以 80 公斤的人為例，每天至少需要 64 公克的蛋白質 ($80 \times 0.8g = 64g$)，若每日攝取的蛋白質不夠，就容易有疲勞、免疫力下降、無力或情緒不穩定等情形。

爸爸：60kg ($60 \times 0.8g = 48g$)

媽媽：55kg ($55 \times 0.8g = 44g$)

哥哥：42kg ($42 \times 0.8g = 33.6g$)

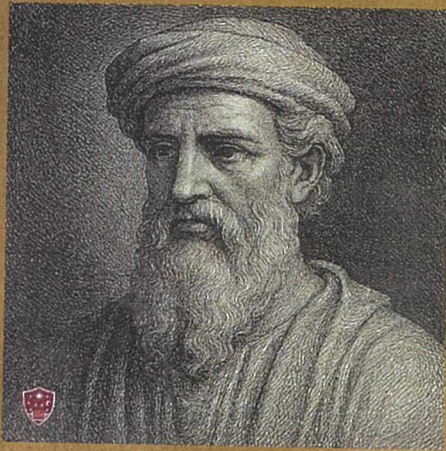
我：36kg ($36 \times 0.8g = 28.8g$)

原來每個人對蛋白質的需要都不同！

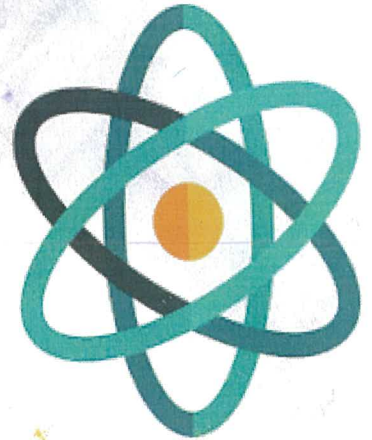


數學家的歷史 75

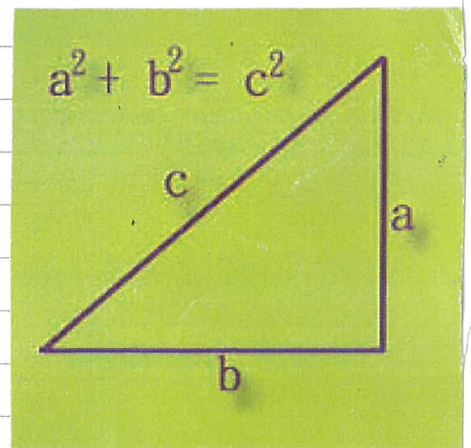
畢達哥拉斯



PYTHAGORAS 约公元前 580 年—前 500 年



Pythagorean theorem



畢達哥拉斯生於公元前500年是一位

數學家 and 哲學家，他曾到古埃及及巴比倫遊學。他

到意大利後傳授學術及組成「畢達哥拉斯學派」。

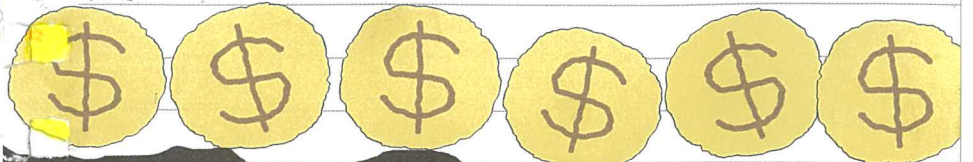
他最出名的數學理論——「畢氏定理」。

$$a^2 + b^2 = c^2$$

此理論源用至今。它是指在直角三角形中，斜邊的

平方是兩邊的平方之和。直到現在，我們也會用在

建築工程、航海、航空等，量度出距離，所以這個定理的



趣味數學

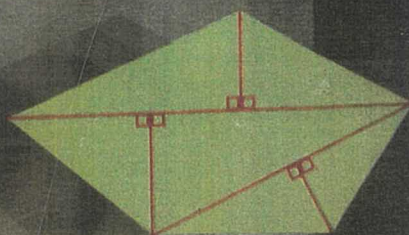


This hieroglyphic shows Egyptian farmers using a knotted rope to measure a wheat field.

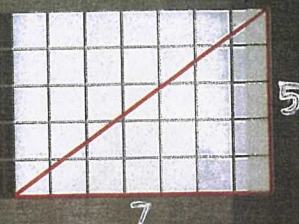
Measuring area

Most of the farmers' plots were probably simple rectangles, but what if some areas of farmland were an awkward shape? How could the tax men work out the area of land to tax? With a bit of ingenuity, the Egyptians could have done this with triangles too.

- Any shape that has straight sides can be divided into a set of right-angled triangles by drawing straight lines across it.



- It's easy to work out the area of each triangle because a right-angled triangle is simply half a rectangle.



- So you multiply the length by the width and divide by two. Then you simply add up all your triangles.

$$5 \times 7 = 35$$

$$35 \div 2 = 17.5$$

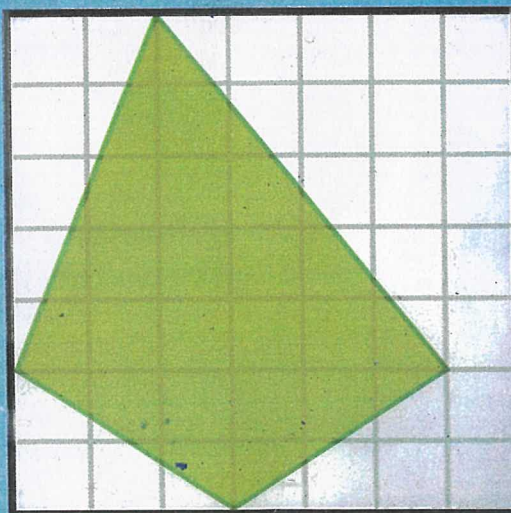
你知道嗎?
在古埃及,農民會
用直角三角形
來量度農田
的面積。

ANSWERS



PUZZLE

Using the technique above, see if you can work out the area of this four-sided shape, assuming each grey square is one square centimetre. The answer is at the back of the book.



I'm a frayed knot.



試

來



試

試

看