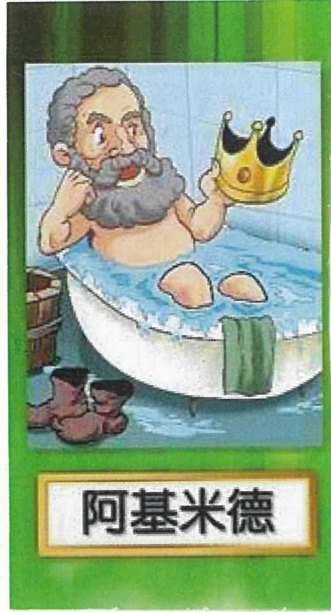


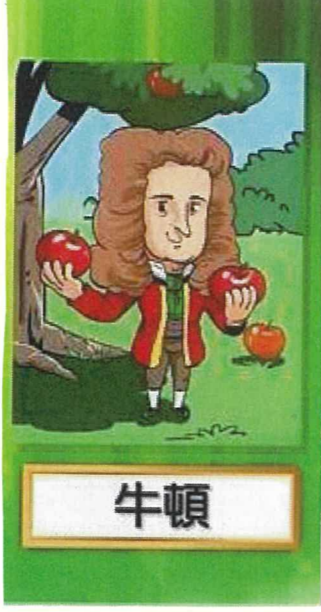
你認識他們嗎?



阿基米德



高斯



牛頓

被公認為人類史上最傑出的三位數學家

阿基米德：從洗澡中發現了浮力定律(即排水法)。
 高斯：他是數學家、物理學家、天文學家、大地測量學家，有「數學王子的美譽」。
 牛頓：發現了萬有引力和三大運動定律。

趣味數學

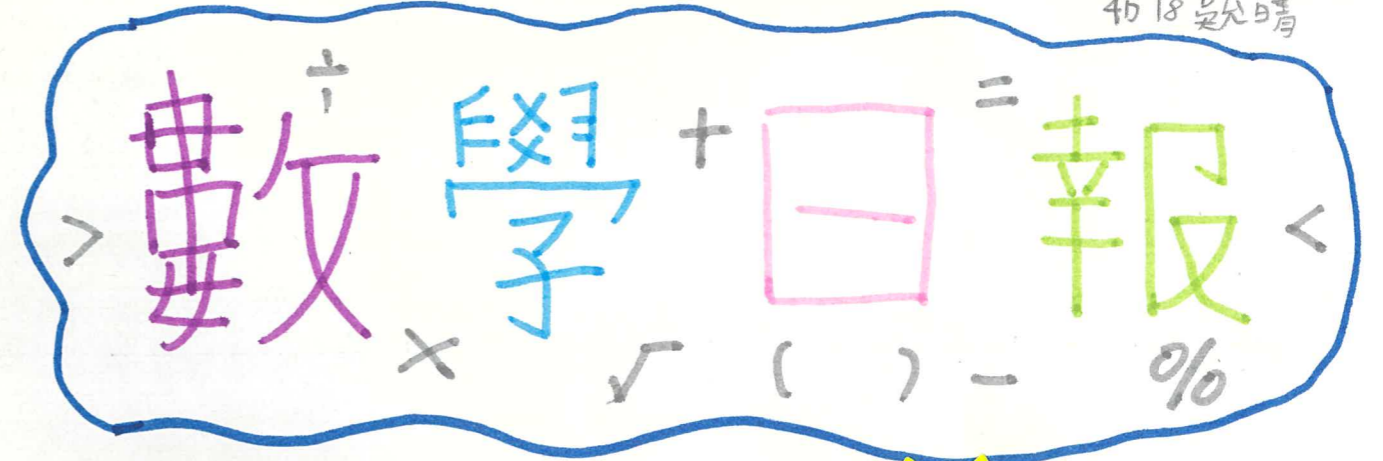
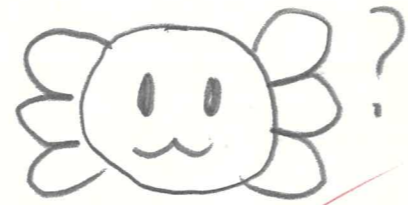
這道數學題考倒了200位校長、名師，你會嗎?

$$\text{手套} + \text{手套} + \text{手套} = 30$$

$$\text{手套} + \text{花朵} + \text{花朵} = 20$$

$$\text{花朵} + \text{籃子} + \text{籃子} = 13$$

$$\text{手套} + \text{花朵} \times \text{籃子} = ???$$

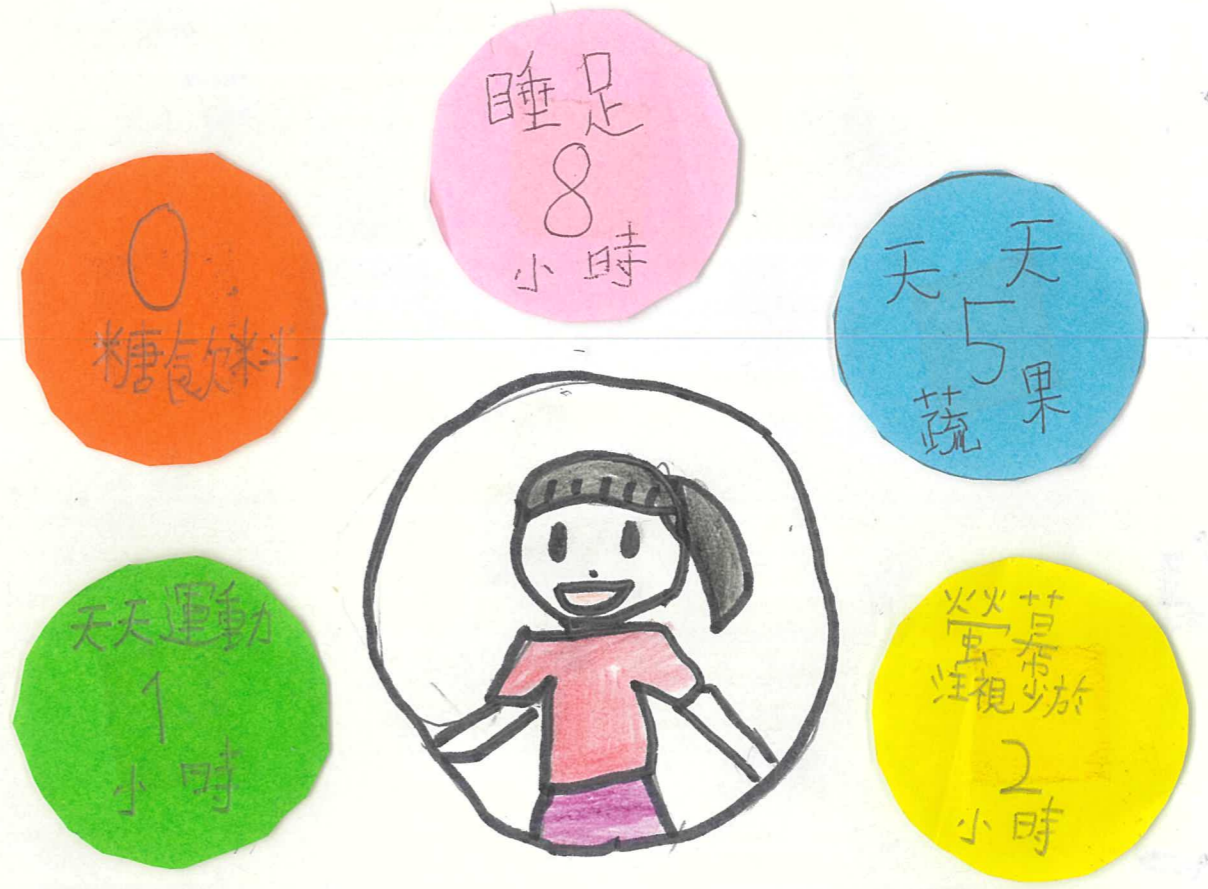


保良局陸慶濤小學編輯

第四期

12月 2023

守護孩子居家學習5大健康生活策略



健康體位教育之
五大指標

為守護學生身心健康,教育局、衛生署、專家學者以及學校社區共同致力推動「健康促進學校計劃」,列出5大健康生活策略,邀請家長與孩子一起促進身心健康。

1 身心健康好作息:每天8小時充足睡眠。



2 飲食均衡:每天吃5份蔬果。

3 天天護眼好視力:每天注視螢幕不超過2小時。



4 身體活動要維持:天天運動1小時。



5 充足飲用白開水,選擇0含糖飲料。



小朋友會不會太胖?

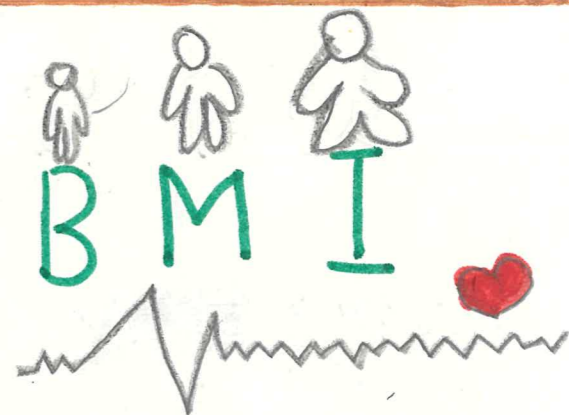
體重指標表 Body Mass Index Chart (BMI)

體重指標是用來分析骨體重是否適中的最常用方法

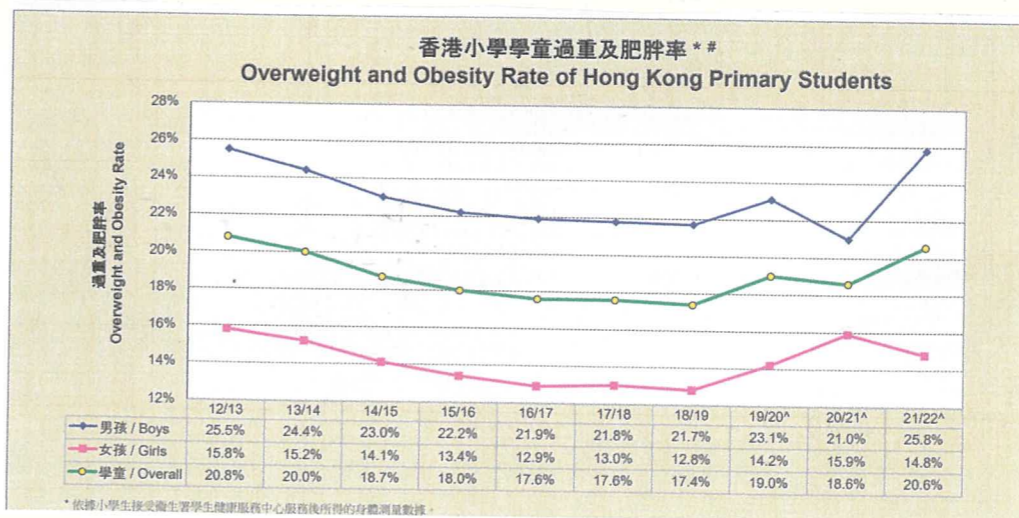
計算方法是:

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

| | 男生 BMI | | 女生 BMI | |
|-----|--------|------|--------|------|
| | 過重 | 肥胖 | 過重 | 肥胖 |
| 1歲 | 18.3 | 19.2 | 17.9 | 19.0 |
| 2歲 | 17.4 | 18.3 | 17.2 | 18.1 |
| 3歲 | 17.0 | 17.8 | 16.9 | 17.8 |
| 4歲 | 16.7 | 17.6 | 16.8 | 17.9 |
| 5歲 | 16.7 | 17.7 | 17.0 | 18.1 |
| 6歲 | 16.9 | 18.5 | 17.2 | 18.8 |
| 7歲 | 17.9 | 20.3 | 17.7 | 19.6 |
| 8歲 | 19.0 | 21.6 | 18.4 | 20.7 |
| 9歲 | 19.5 | 22.3 | 19.1 | 21.3 |
| 10歲 | 20.0 | 22.7 | 19.7 | 22.0 |
| 11歲 | 20.7 | 23.2 | 20.5 | 22.7 |
| 12歲 | 21.3 | 23.9 | 21.3 | 23.5 |



瘦
中等
偏肥
肥胖



香港學童過重及肥胖率有上升的趨勢



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. 《處處有數學》 | 《科學童話》編輯委員會 | J 310 9348 | 未來出版社 |
| 2. 《手腦並用玩數學》 | 黃玉章 | J 307 4414 | 未來出版社 |
| 3. 《超級有用的數學原理》 | 英國DK | J 310 4242 | 英國DK出版社 |
| 4. | | | |

《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

我做這份數學日報前先做資料收集，我想為大家介紹 5 大健康生活策略。當中包括：每天睡足 8 小時，每日吃 5 份蔬果，螢幕注視少於 2 小時，天天運動 1 小時和選擇 0 含糖飲料。目的是希望家長與孩子一起促進身心健康。另外，香港學童過重及肥胖率有上升的趨勢，所以我們要留意自己的 BMI 指數。在我的數學日報裏會教大家計算體重指標即是 BMI。

還有，我介紹了史上最傑出的三位數學家。最後，我設計了一道數學題考考大家。希望大家喜歡這份數學日報。

老師簽署：_____