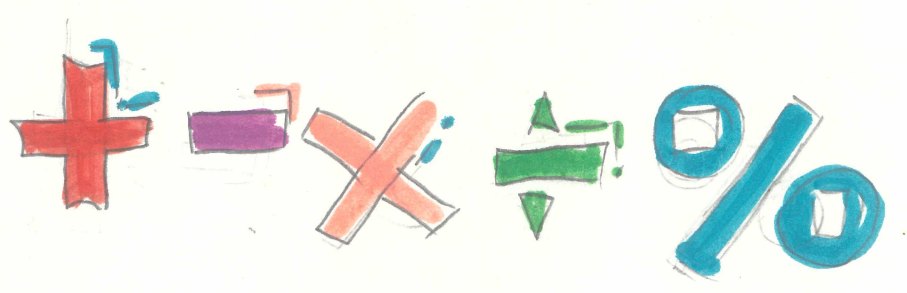
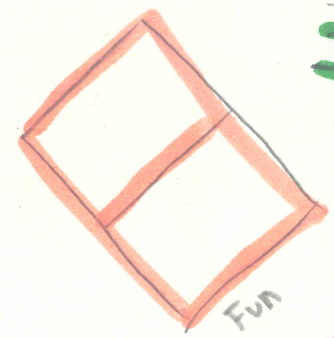


Maths

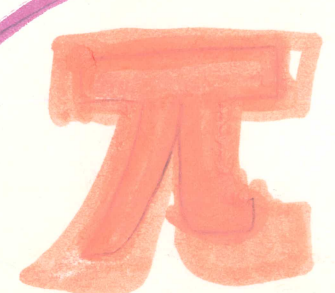


數
Maths

趣
is



報

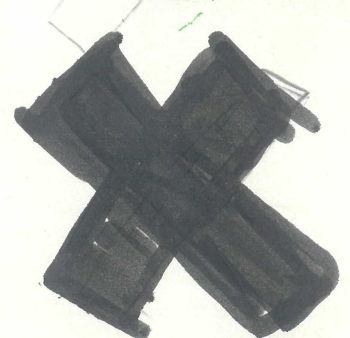
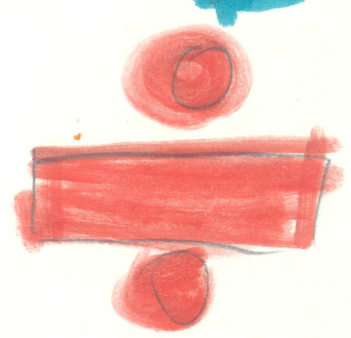


● 健康飲食與數學

● 趣味數學

● 數學小百科

Maths



健康飲食與數學

在現今社會中，擁有肥胖問題的人們日益增加，而造成肥胖問題的主因除了運動量的減少外，熱量攝取過多也是一大原因。含糖飲料、速食餐點和加工食品的增加，讓人們的飲食變得越來越不健康，所以健康飲食成了近期熱門話題，計算熱量也變成控制飲食的項飲食。



每人每天都有一適合自己的熱量攝取量，攝取量會因年紀、體型、生活作息而有所不同，如果超過了攝取量就容易導致肥胖而影響健康，而過少則會讓你的代謝率減少，導致疲勞。

熱量通常以*大卡為單位，運用簡單的數學計算就能算出食物在公克數含有的大卡量，你就能清楚了解到自己一天的熱量攝取量是否適當。

我們可以做運動來減肥

300 大卡 要消耗多久?

15種運動解析 單位：分鐘

運動	50 公斤	60 公斤	運動	50 公斤	60 公斤
拳擊	31	26	溫室排舞	70	58
游泳	36	30	太極拳	85	70
上樓梯	42	35	騎腳踏車	90	75
網球	42	35	掃地	97	80
慢跑	43	36	打保齡球	97	80
有氧舞蹈	53	45	玩遊戲	115	94
網球	65	55	瑜珈	120	100
羽球	70	58			

* 表格以 50 及 60 公斤作為計算熱量的參考

*大卡是指將 1 公克水在 1 大氣壓下提升 1 攝氏度所需要的熱量。

趣味數學

你的本領是我的

10 0000.....倍!

有一天，阿拉伯數字 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 聚在一起。



9 用輕視的語氣對 0 說：「你的本領等於 0！」

0 恭恭敬敬地說：「我非常敬佩你，你的本領是我的 10 0000..... 倍呢！」

9 聽後非常高興，正想昂首闊步地離開。

其他的阿拉伯數字在 9 身後不停哈哈大笑。
你知道他們為甚麼大笑嗎？

數學小百科

因數?

將數字分解

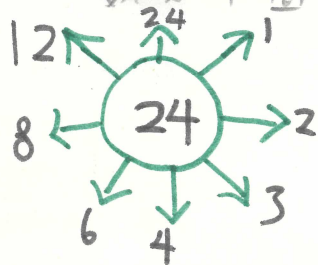
數字可以分解一個或多個因數以得某個數整除的數。任何整數都可以被1整除，但通常還會有其他因數，例如6的因數除了1，還有2,3和6。

尋找因數

為了找出某個數的全部因數，可以先用最小的數（例如1,2,3,4

...）去除它，例如24的因數如下圖。

尋找因數雖然捷徑，但是你可以從1開始，將因數一對一對的列出來，讓每一對相乘的結果都等於這個數，方便你檢查有沒有遺漏。



考考你：

1. 57的因數有：

2. 76的因數有：

3. 114的因數有：

24的因數

1, 24
2, 12
3, 8
4, 6
(6, 4)

每一對數字相乘都得到24

當某一對因數與上一對重複時，就表示你已經找出所有的因數了。

因數

保良局陸慶濤小學

2024-2025 年度

四年級數學科閱讀計劃 (請於 16/12 或以前完成)

學生姓名: 張綺鈞

班別: 4R (6)

《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。

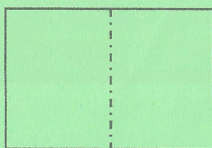
(二) 選項：(至少選 2 部份)

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

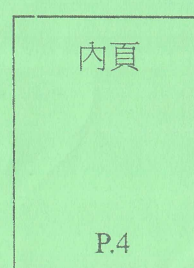
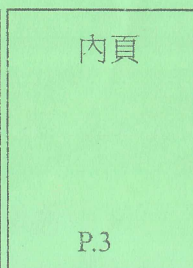
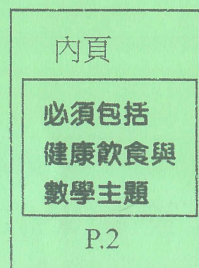
你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

*《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. 觀念數學小學堂	米娜·雷希	J310 5743	HKPL
2. 賴色色的數學實驗	賴以威	J310 5725	HKPL
3. 數學觀念知識漫畫 (11-12歲)	圖樹	J310 5748	1-HKPL
4.			

《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

我的數學日報關於健康飲食與數學、趣味數學和數學小百科。健康飲食非常重要的，但如果想知道自己攝取量是否適量，就要用到數學。如果有一天阿拉伯數字會動和說話了！猜猜牠們會說甚麼？⁸⁰回數？是不是還沒有搞清楚回數是甚麼呢？將數字分解，尋找回數的方法，通通都在這本數學日報裏面！

整體成績：

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

老師簽署： 30