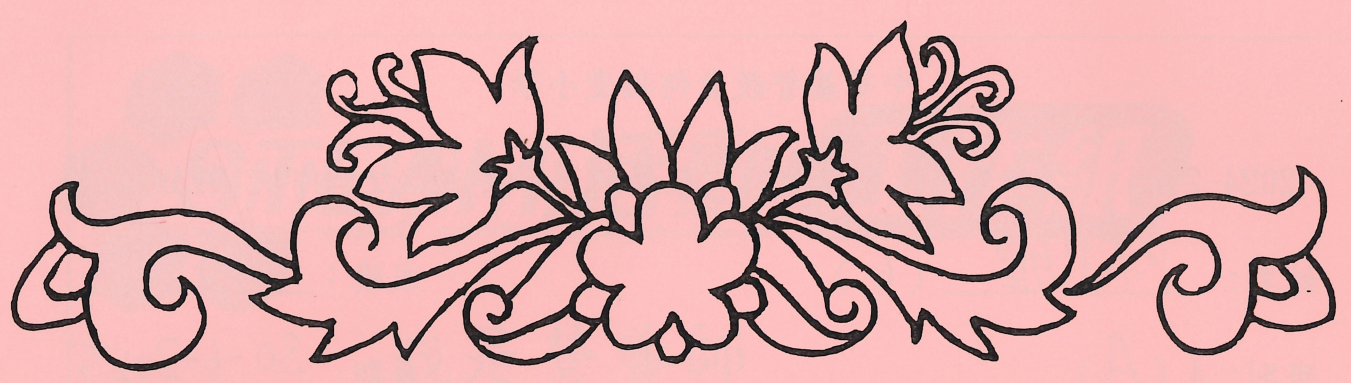




中華基督教會何福堂小學

2024 - 2025

數學科

共通能力工作紙(STEAM)

四年級

姓名：

陳允瞳

班別：

4A

學號：

6



STEAM 活動 工作紙

我是營養師

課本參考

《小學數學新思維 第二版》

4 下 B 單元五：第 18 課「小數的認識（一）」、
第 19 課「小數的認識（二）」、
第 20 課「小數加法和減法」

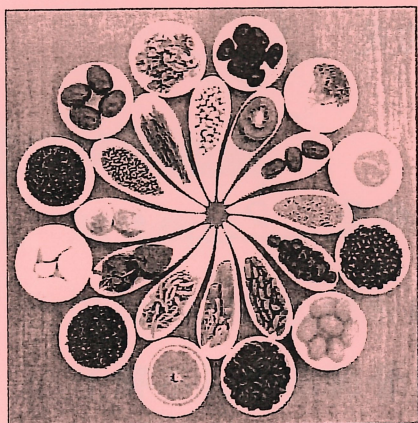
活動目標

1. 重溫整數的四則計算技巧。
2. 鞏固小數的概念。
3. 鞏固把小數取至整數的估算技巧。
4. 學習從大量資訊篩選有用的數據。

探究背景

身處於物質豐盛的香港，我們可以品嚐到不同國家或地區的美食。當中有天然的、有加工的、有純人造的、也有經基因改造的；然而，是不是吃所有食物都會健康呢？怎樣才吃得健康又有營養呢？讓我們透過設計一份餐單來了解一下吧！

從生活出發



下表是 10 歲小孩早上營養素建議上限攝取量。

性別	能量 (千卡)	脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)
男	700	23	17	500
女	650	21	16	500

現在有三個早餐餐單供你選擇，試討論哪個餐單比較健康。

早餐 1	早餐 2	早餐 3
1. 火腿三文治一份 2. 牛奶一杯 營養素：能量 467 千卡 脂肪 8 克 糖 16 克 鈉 1071 毫克	1. 柴魚花生粥一碗 2. 豆奶一杯 營養素：能量 201 千卡 脂肪 9 克 糖 8 克 鈉 486 毫克	1. 煎雙蛋 2. 雞肉腸一條 3. 熱朱古力一杯 營養素：能量 529 千卡 脂肪 35 克 糖 14 克 鈉 1120 毫克

重溫知識

1. 把以下各小數取約數至整數。

(a) 1.4 約是 1。

(b) 5.8 約是 6。

(c) 9.66 約是 10。

(d) 3.35 約是 3。

2. 估算 $4.6 + 3.28$ 。

4.6 約是 5，3.28 約是 3。

4.6 + 3.28 的結果約是：

5 + 3 = 8

解難任務

應用工程解難思維，設計一張健康的一日餐單。

理解問題 利用 (網站 / 報紙 / 書本 / 雜誌) 的食物資料，設計一張一日餐單。一日餐單應包含 (一種 / 多種) 食物，要注意 (飲食均衡 / 飲食偏向某類食物)。

健康的一日餐單需要甚麼種類食物？

水果類、蔬菜類、穀物類、豆類及代乳品、肉、魚、蛋及代乳品。

策略計劃 我要製作一個 (單一營養 / 營養豐富) 的餐單。

齊來做活動

1. 瀏覽網站

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/search1.php,

了解不同食物的營養。

2. 參考第 4 頁的 10 歲小孩每日營養素建議上限攝取量，與組員討論和設計一張適合 10 歲女孩一日享用的健康餐單。



測試和記錄

執行計劃 討論和寫下適合 10 歲兒童享用的健康早餐。

早餐	食物名稱	能量 (千卡)	脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)
	西米	365	4.74	0	35
	低脂奶	42	0.97	5.2	44
					280

建議：男 700 23 17 500
 女 650 21 16 500

活動檢討

1. 哪些因素會影響餐單是否健康？

脂肪的含量。

2. 完成這個活動後，你知道 / 學會了甚麼？

我學會了食物的營養素，例如：鈉。

3. 你有遇到困難或問題嗎？怎樣解決？

沒有。

自我評估

請反思你在活動過程中學到了甚麼，並把適當的位置圈起來。



做得很好



做好了



要加油

- 掌握四則計算技巧
- 掌握取至個位的估算技巧
- 發現問題和構思改良方法
- 與組員能夠互相合作
- 組員間能互相平均分

