

好書推介(科普圖書)

推介日期：3-3-2026

推介組別：常識/科學/人文組

郭文楓老師



猜猜我是哪本圖書!?

- 專為中、小學生打造
- 具**知識性**、**啟發性**、**未來性**
- 封面故事、特別企劃、精采專題、名家學堂、創作故事、互動特區、歡樂動動腦、生活訊息、漫畫連載等單元...



中暑 驚魂記

小麥老師決定到保健室找
秦姨，問問校長的行蹤。

請進！

編劇／郭雅欣 漫畫／曾建華 協力／黑豆 版面／邱意惠
獲文化部獎勵創作



長跑，人類的超能力



撰文、企編／林承勳 繪圖／Singe
版面／Aman

你上一次跑步，是什麼時候？放學後在遊樂場與朋友玩鬼抓人，還是上學來不及，一路從家裡跑到教室？

快樂時會跑，碰到危機更要跑。科學家還發現：人類可說是動物界數一數二的長跑高手。這件事，要從住在非洲大草原的人類祖先說起。

骹關節

大腿連結身體（屁股）的關節。

膝關節

臀大肌

是穩定身體與腿部的穩定器。

阿基里斯腱

連接小腿肌肉和腳後跟骨頭。很有彈性，能減少跑步時對膝蓋的衝擊。

足弓

像天然的彈簧墊。

誰是短跑高手？

動物界短跑高手是獵豹，每秒可達30公尺，羚羊、野兔一秒也能跑20多公尺。目前人類100公尺世界紀錄——「牙買加閃電」波特是9.58秒，瞬間最高速也只有每秒12.4公尺。在短跑方面，人類是占不到便宜的。

短跑要在短時間加速，考驗瞬間的爆發力；至於長跑，則是比長時間的耐力，反而要減少每個動作消耗的能量，人類身體結構在長跑上很有優勢！

用「耐力長跑」討生活

當時，人類需要狩獵其他動物維生，對他們來說：要跑，才有肉吃。可是從現代人的紀錄來看，全力衝刺的速度頂多每秒12、13公尺，而且維持不到十秒，連野兔也追不上，怎麼追到食物呢？

衝刺追不上，可以比耐力！人類的祖先可是「持久型」的長跑者，會跟在獵物後面慢慢的跑、不停的追，長時間消磨對方體力，直到獵物筋疲力盡，就能手到擒來！

人類憑什麼有這麼好的耐力？比起四足動物，人只用兩隻腳承受全身重量，而且跑步時承受的壓力還會達到體重的兩、三倍，負擔超級大。

祕訣是：在我們身體

裡有彈簧、穩定器，還有優秀的散熱系統！

身體的彈簧和穩定器

抬起腳看看，腳底通常不是平的，在前腳掌與後腳跟中間，有一個像橋一樣往上拱起的形狀，這就是「足弓」。當我們走路、跑步，身體重量往腳底壓的時候，足弓會往下壓一點，然後彈回來，像天然的彈簧墊，除了可以吸收震動，又能分散力量，讓體重分散在腳跟與腳掌上。

那奔跑時的穩定器呢？我們大腿連結身體（屁股）的關節，以及膝蓋的關節，骨頭與骨頭連接的面積很大，能穩穩撐住身體的重量。而臀部結實的肌肉，像是粗壯的繩索，能穩固跑步時左右晃動的骨盆和大腿，維持身體的平衡。

《未來少年》月刊



《未來少年》月刊



• 2026年3月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



• 2026年2月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



• 2026年1月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



• 2025年9月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



• 2025年8月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



• 2025年7月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



• 2025年12月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



• 2025年11月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



• 2025年10月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



• 2025年6月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



• 2025年5月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



• 2025年4月號

[訂閱優惠 >](#)

學習單



《未來少年》月刊裡藏了什麼寶藏？(1)

- **【專題報導】**：深入淺出探討主題
 - 例：太陽的秘密檔案
 - 例：讓城市更美好
- 主題扣連常識科、科學科、人文科主題

太陽的祕密檔案

撰文、企劃／黃柏暹 繪畫／放藝術工作室 版面／趙瓊
圖片提供／達志影像、達志 / Shutterstock

從古希臘到印加，從埃及到印度，幾乎每個古文明都崇拜太陽。為什麼這些古文明這麼有默契？因為在他們眼中，太陽就像一位「大預言家」。它掌握了一切祕密：日夜長短、天氣變化、季節轉換、農作豐收，甚至整個國家的命運。

古人用影子、用星座，想盡辦法追蹤太陽的移动，試圖從太陽的變化「偷看未來」，好讓自己可以過上好日子。

隨著科學推進，人們更進一步揭開它的真面目——太陽不是神，是一顆高活爆炸中的星星：它提供光與熱，也會釋放風暴、噴出高能粒子，對地球「發動攻擊」。為了守護地球，科學家派出一架又一架太空探測器，啟動「太空天氣預報」，試著預測太陽的下一步。

這場破解太陽的行動，從古老的神話到最新科技，延續數千年。想知道故事如何展開，甚至未來可能有機會乘著太陽風，前往更深遠的宇宙？翻開這一頁，加入這場追光任務吧！

如果你是 城市規劃師.....

歡迎登入「城市規劃Online」！

看完前面的生活地圖，你是不是已經找出一些「不太滿意」的地方？

你可能會想：藍球場多兩座就不用擠了、為什麼學校前的馬路車子那麼多……這些不滿意，就是改變的起點！現在，讓我們當一次「模擬城市規劃師」，試試看，你會怎麼解決這些問題？

是誰在路上？

馬路就像城市的血管，四通八達，帶領人們到達想去的地方。但你有想過，誰擁有「用路權」——也就是誰可以優先、安全的使用道路嗎？

假設馬路只有車子能走，腳踏車、行人都沒有專屬道路，會怎樣？當走路太危險，爸媽可能會堅持接送你上、下學，你沒辦法跟同學邊走邊聊天。行動不便的老人家、輪椅族，甚至只是沒錢買車的人，也必須在危險的馬路邊走上一段路，才能



許多學校前的大馬路都會設置「行人專用時相」。上下學期間，行人綠燈時，所有車輛都是紅燈，直行、轉彎都禁止，讓學生可以安全過馬路。

搭公車、捷運，生活變得很不方便。

那把一半的馬路劃給行人道跟自行車道呢？住在附近的人可以安全的散步、運動，車輛變少，空氣品質也會變好；但需要長距離通勤的人，卻因為車道變少，更容易塞在路上——發現了嗎？道路怎麼分配，也決定了人們怎麼移動。

快走的城市，漫步的城市

專家發現，當一條街道兩面都是水泥

納河畔的快速道路變成徒步區，甚至有人工沙灘可以假日日光浴！



許多學校前的大馬路都會設置「行人專用時相」。上下學期間，行人綠燈時，所有車輛都是紅燈，直行、轉彎都禁止，讓學生可以安全過馬路。

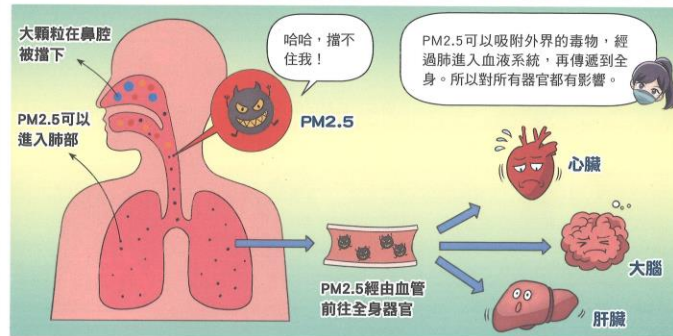
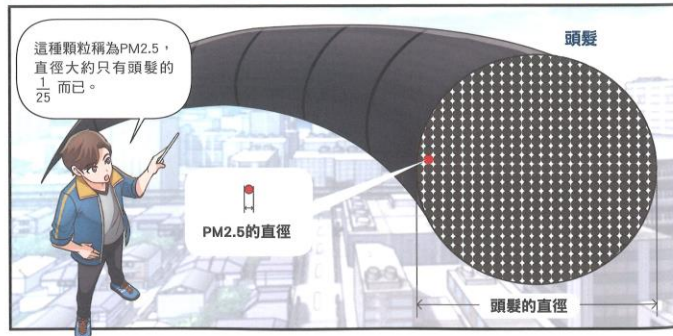
的馬路不就「塞爆」了嗎？

《未來少年》月刊裡藏了什麼寶藏？(2)

- 【科學漫畫】：漫畫式的風格，有趣，一看就懂！
 - 例：霧裡的真相、中暑驚魂記







《未來少年》月刊裡藏了什麼寶藏？(3)

- **【特別企劃】**:每本月刊內都有具心思的主題，回應孩子們對各樣事物的好奇心
 - 例: 逆境合作的動物、打造你的個性穿搭

逆境合作的動物

要不要合作呢？



沒有其他競爭者時，埋葬蟲之間會為了動物屍體大打出手。

撰文・企編／林承勳 繪圖／尤淑瑜 版面／劉魚
顧問・審訂／沈聖峰（中央研究院生物多樣性研究中心研究員）
圖片提供／達志/Shutterstock

面對困難的挑戰，你會選擇與別人競爭，還是跟大家一起合作？絕大多數的動物會選擇競爭、先搶先贏。因為合作往往要先犧牲一點好處，也不見得會獲得回報。

凡事都有例外，少數動物的行為卻跌破科學家的眼鏡！牠們平常與同類爭鬥鬥狠，但面對巨大的逆境，反而團結起來，攜手合作，讓族群每個成員都能得到好處。

有食物競爭者——麗蠅出現時，埋葬蟲會團隊合作，有些成員移除麗蠅的卵與幼蟲，有些趕緊處理動物屍體。



但是麗蠅數量太多，埋葬蟲合作也無法跟麗蠅競爭，就會放棄合作，先顧自己。



尼泊爾埋葬蟲與螞蟥的合作行為有什麼不一樣？

合作是選擇

「噢？可是有些動物本來就會合作啊。」不一樣哦！像蜜蜂有嚴密的階級和分工、螞蟥和對蟲會共生，這些都不是自己的「選擇」。最初可能是環境壓力太大了，不合作沒辦法存活。長久下來，牠們演化成不管什麼環境都會合作。很少動物像尼泊爾埋葬蟲，平時競爭激烈，逆境時反而互相幫忙。

這種指甲大的小昆蟲以動物屍體為食，每當發現食物，立刻做好防腐、埋藏到土裡，當作存糧，或是幼蟲的嬰兒餐。一旦有同類「聞香而至」前來搶奪食物，必定會大打出手。

古怪的事情來了！如果尼泊爾埋葬蟲生活的地方，是在比較溫暖的地區，發現食物時，竟然不是打架爭搶，而是彼此分享。難道，溫暖的氣候讓埋葬蟲心情愉悅，變得一團和氣了嗎？

我們尼泊爾埋葬蟲是靠棒狀觸角聞氣味，來搜尋食物。



尼泊爾埋葬蟲有火焰般的斑紋，觸角末端橙色且膨大。

停止內鬥，一致對外

當然不是！真正的原因是一——這裡的埋葬蟲遭遇到更棘手的敵蟲：麗蠅。麗蠅同樣以動物屍體為食，而且不分晝夜的活動，還能飛上天偵查，很容易看見動物屍體。相較起來，尼泊爾埋葬蟲只在晚上才出來活動，覓食時間少，根本搶不過麗蠅。這可怎麼辦？

「打團體戰吧！」一發現動物屍體，不但一起合作防腐、埋藏起來，還會移除麗蠅產在上面的幼蟲和卵。團隊合作效率出奇的好，大大增加埋葬蟲覓食、繁殖後代的機會。

今天穿什麼？

打造你的個性穿搭



撰文／企編／徐意斌 顧問／盧淑芬（輔仁大學服裝品服設計學系專案副教授）
繪圖／右耳 版面／賈小林 圖片提供／達志 / Shutterstock

今天是便服日，要穿什麼呢？「隨便穿就好！」噢，我看你隨手拿了最上面的那件衣服……要不要再想想？服裝不只是布料，更是一種表達自我的方式。你希望看起來活潑有朝氣，還是沉穩有個性？一件衣服的颜色、材質，甚至剪裁與款式，其實都「有話要說」。怎麼做？就從培養眼力與美感開始，穿搭出最適合自己的樣子吧！

大自然是最好的老師

提到美感，大家可能聯想到博物館、美術館，總覺得有些深奧和遙遠。其實，大自然就是最好的「時尚顧問」。舉起雙手，像相機一樣比出一個取景框，仔細觀察周圍的色彩搭配——藍天和白雲、黃花和綠葉、棕色樹幹和深淺交錯的綠意……這些組合看起來既和諧又自然，正是最棒的配色範例！

當然，博物館裡面有一些不常見的昆蟲鳥類——也可以是配色靈感，這些都是大自然巧妙的設計。



瓢蟲是大膽的紅黑配色。



孔雀羽毛則是藍綠配色。



掌握顏色的「個性」

人的第一印象，有近九成來自視覺感受；最容易讓人記住的，就是顏色。例如，當你看到一個全身穿紅色的人走來，會有什麼感覺？是充滿活力？還是有點壓迫？這些感覺，都與顏色的「個性」有關。

那麼，該怎麼穿呢？簡單來說，只要想：「今天的我，希望給人什麼感覺？」例如昨天睡得太不好，希望看起來有精神，就穿白的。因為衣服就像反光板，白色能讓膚色顯得更明亮。如果今天不太開心，希望低調一點，深色系最適合，讓你彷彿影子般不容易被注意到。如果希望跟大家有多一點互動，明亮的紅、黃或天藍色，都能讓人感覺活潑有朝氣。

色彩雖然不像語言那麼明確，卻能在瞬間傳遞出訊息，影響我們的第一印象。能選擇適合自己的色彩，是一項很重要的能力。

美感練習運動

培養美感，就像學習一項運動。多接觸、多嘗試，長久下來，就像運動員鍛鍊肌肉一樣，審美力也會變成本能。



這些顏色，給你什麼感覺？



哪裡可以閱讀《未來少年》月刊

- 圖!書!館!
- 每個月都會有新的月刊、新的主題!



小小任務!

- 上常識 / 科學 / 人文課時，如果同學能跟老師分享一個在《未來少年》月刊讀到的冷知識，老師會給予叻叻貼紙作為獎勵！



Thank you

