

# 臺中市東區力行國民小學 113 學年度暑假生活公約

(敬請家長指導貴子女遵守實踐)

《中高年級版本》

班級：原四年__班，升五年__班 座號：__號 姓名：_____				
學期結束休業式： 06 月 30 日 (星期一)				
暑 假： 07 月 01 日至 8 月 31 日				
第一 次 返 校 日： 08 月 01 日 (星期五)【學生不返校、老師返校】				
第 二 次 返 校 日： 08 月 29 日 (星期五)【10：10 放學】				
開 學：09 月 01 日 (星期一)【正式上課在校用餐後放學、高年級 15:00 放學】				
表 現 項 目	自評 (請打√)			
	優	良	可	待改進
01、今日事今日畢，功課按時做完。				
02、常說：「請」、「謝謝」、「對不起」做有禮貌的小孩。				
03、休閒時間從事下棋、玩益智性玩具，加強腦部運動。				
04、小心選擇交友對象，「友直、友諒、友多聞」。				
05、在公共場所要注意逃生動線，活動時做好防護措施				
06、幫忙做家事，回收廚餘，做好垃圾分類。				
07、從事水上活動及陸上休閒活動，注意安全規定，穿戴安全防護裝備「例如：救生衣、安全帽」。				
08、出門要敬告父母，注意交通安全，回家必面見父母。				
09、確實做到「健康體位 自主管理 85210 健康密碼」。				
10、睡得早，身體好；睡眠足，精神好。				
11、「溼、搓、沖、捧、擦」常洗手，保健康。				
12、「隨手關閉不用的電源」省錢、省電，節能又減碳。				
13、響應紫錐花反毒運動，向毒品說「不」。				

# 臺中市東區力行國民小學 113 學年度暑假作業計畫

原四年\_\_\_\_班\_\_\_\_號升五年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_家長簽章：\_\_\_\_\_

週次	日期	活動項目	活動內容
一	7月1日 ～ 7月6日	*母語親子共學 ⑤七月運動紀錄表	◆ 我會曉用臺灣台語講出一寡休閒活動名稱：夜市仔、公園、農場、戲院、百貨公司、遊樂園、博物館。 ◆ 開始記錄七月運動項目
二	7月7日 ～ 7月13日	⑦我是家裡小幫手	◆ 幫忙做家事並記錄下來
三	7月14日 ～ 7月20日	*母語親子共學 ①暑假記趣一	◆ 我會曉用臺灣台語講出一寡各地名產的名：西螺豆油、安平鹹酸甜、旗山弓蕉雞卵糕、淡水魚酥、鹿港牛舌餅、大溪豆乾、花蓮麻糍。 ◆ 完成暑假記趣一
四	7月21日 ～ 7月27日	③國字描寫	◆ 描寫本學期國語生字單
五	7月28日 ～ 8月3日	*母語親子共學 ⑥八月運動紀錄表	◆ 我會曉用臺灣台語講出一寡人的個性名稱：大方、閉思、恬靜、活潑、急性、懦性、粗魯、幼秀、無膽、好膽。 ◆ 開始記錄八月運動項目
六	8月4日 ～ 8月10日	②暑假記趣二	◆ 完成暑假記趣二
七	8月11日 ～ 8月17日	*母語親子共學 ④直笛練習	◆ 我會曉用臺灣台語講出一寡台灣保育類動物的名：臺灣烏熊、梅花鹿、雉雞、鷗鴞、山豬、山貓/石虎、羌仔、猴山仔。 ◆ 練習直笛一曲
八	8月18日 ～ 8月24日	⑧健康 85210	◆ 完成健康 85210 學習單
九	8月25日 ～ 8月31日	*準備開學物品 ⑨祖父母節學習單	◆ 完成祖父母節學習單

# 臺中市東區力行國民小學 113 學年度暑假作業

各位親愛的小朋友：

面對暑假生活，老師建議小朋友們先跟家人一起討論規劃假期生活，可安排平常上課期間無法長時間學習的活動，例如：游泳或電腦等才藝、閱讀優良書籍、學習簡單的家事技巧或是當烹飪小幫手、甚至安排親子同遊一起出外踏青旅遊，課業的加強補救等…，做一些平常想做卻苦無時間去做的事，老師們提供一些建議，希望透過完成作業學習單的過程，相信你一定可以過一個充實快樂又富創意的暑假生活。

※請在下面建議的作業中，自由選擇搭配數種活動來完成  
**共二張**暑假記趣。

- 一、日記。
- 二、閱讀書籍，並完成閱讀心得報告。
- 三、主題報告（如旅遊、夏令營、觀賞文藝活動、自然探索、人事物介紹……等）。
- 四、烹飪廚藝大顯身手。
- 五、才藝學習心得記錄，如：游泳、球類運動、樂器學習……等。
- 六、家庭親子活動記錄，如：和家人一起過新年、騎車、散步、下棋、寵物照顧、慶生聚餐……等。
- 七、個人作品記錄，如：攝影、美勞作品、圖畫……等。
- 八、剪貼主題新聞記錄，如：交通、環保、健康、社會事件……等。

※報告格式如下頁，如果想發揮創意，自行設計也可以，請以 A4 規格，直式橫書，打字或手寫皆可。封面標明主題、作者、班級、座號、指導老師。

臺中市東區力行國民小學

## 113 學年度暑假作業

原四年\_\_班，升五年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

暑假記趣一 主題： \_\_\_\_\_

## 圖片或照片

## 文字記錄：

臺中市東區力行國民小學

## 113 學年度暑假作業

原四年\_\_班，升五年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

## 暑假記趣二 主題： \_\_\_\_\_

## 圖片或照片

## 文字記錄：

臺中市東區力行國民小學

113 學年度暑假作業

原四年\_班，升五年\_班 姓名：\_\_\_\_\_

以下是這學期國語各課的部份生字，在暑假中再練習描寫，感受文字之美。

潔 甚 至 環 境 懶 梳 骨

川 缺 窮 繼 研 既 租 鋅

啟 宣 漢 勤 健 腐 蝎 寸

稻 米 粒 蘿 葡 漿 蒸 鹹

籍 繪 版 介 峽 玉 泣 敏

插 拌 磚 昂 繁 胡 蘆 彎

跡 移 搭 輸 鍵 盤 飯 荒

眾 領 獨 厚 蹤 跖 膜 構

僅 號 姆 斯 仍 津 嘗 試

豪 忽 瞠 灘 苦 滾 林 際

臺中市東區力行國民小學

113學年度暑假作業

原四年\_班，升五年\_班 姓名：\_\_\_\_\_

4

## 直笛練習

小朋友，這首歌曲是這學期直笛學習的曲子之一，請在暑假中繼續練習吹奏，開學後，老師會請你上臺表演哦！

天才作曲家

鐘響時刻

CD

歡唱e卡拉



演唱

稍快板

以色列民謡  
艾樂 詞

1

下課鐘聲真美妙，雲朵招手說你好，

9

操場小小草微微微笑，嘿！快樂逍遙！

17

球場盡情奔跑，遊戲區真熱鬧。

25

溜滑梯吊單槓盪鞦韆，嘿！快樂逍遙！

臺中市東區力行國民小學

113 學年度暑假作業

原四年\_\_班，升五年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

5

### 「我的暑假七月運動紀錄表」

就算放假也不要忘記多運動有益健康，請盡量每天抽出一點時間做運動，然後記錄大概的運動項目及時間長度。

日	一	二	三	四	五	六
		7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		

暑假七月，我大概運動了\_\_\_\_\_小時

我最常做的運動項目是\_\_\_\_\_。



臺中市東區力行國民小學

113 學年度暑假作業

原四年\_\_班，升五年\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

6

### 「我的暑假八月運動紀錄表」

就算放假也不要忘記多運動有益健康，請盡量每天抽出一點時間做運動，然後記錄大概的運動項目及時間長度。

日	一	二	三	四	五	六
					8/1	8/2
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29 返校日	8/30

暑假八月，我大概運動了\_\_\_\_\_小時

我最常做的運動項目是\_\_\_\_\_。



臺中市東區力行國民小學

113 學年度暑假作業

原四年\_班，升五年\_班 姓名：\_\_\_\_\_

7

### 「我是家裡的小幫手」

親愛的小朋友，請你每週找出幾天做做各種家事，並把工作項目記錄下來，一起為家庭出一份力。。

日期	做家事一	做家事二	做家事三
7月1日 ( 7月13日			
7月14日 ( 7月27日			
7月28日 ( 8月10日			
8月11日 ( 8月24日			

我在暑假中，總共做了( )次家事，

我最喜歡做哪件家事：\_\_\_\_\_，

因為：\_\_\_\_\_



家長簽名



# 臺中市東區力行國民小學 113 學年度暑假作業

四年級五班 姓名：\_\_\_\_\_

健康體位密碼一把罩：85210。希望同學們能在暑假中挑戰健康生活連續一週。

(一) 每天睡滿「8」小時：天天睡滿8小時，快樂長高變聰明。

(二) 天天「5」蔬果：儘量選擇各種顏色蔬果，排便順暢精神好。

(三) 四電少於「2」：看電視、玩電動、打電腦、用手機每天少於2小時。

(四) 每「1」天運動30分：每天運動至少30分鐘，養成動態的生活習慣。

(五) 每天「0」糖飲喝足水：零含糖飲料，多喝白開水。



## 85210 健康生活自評表（完成請在格子裡打○）

日期	晚上睡滿8小時	有吃早餐	午餐蔬菜吃1.5個拳頭的量	運動30分鐘	喝白開水1500 cc	四電少於二	睡前潔牙5分鐘以上	沒喝含糖飲料	沒吃油炸食物
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									

請分享一張能呈現你（妳）健康生活的活力照片或以繪圖方式呈現





# 臺中市東區力行國民小學家庭教育活動學習單



原四年\_\_班，升五年\_\_班 姓名\_\_\_\_\_



## 一、小小觀察家：

請觀察身邊的長輩(例如:祖父母、外祖父母或其他年長的長輩)  
他(她)有哪一些改變？我觀察的長輩是：\_\_\_\_\_。  
改變的地方是：\_\_\_\_\_。

## 二、愛家總動員：

請你記錄與以上長輩共度的歡樂時光，並寫下對他(她)感謝的話語。

(一) 時間：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 (二)地點：\_\_\_\_\_



給家人的溫馨話語：