

黎明小學 114 學年度第一學期一年級假期作業規畫表

- ✧ 寒假：115.01.24(六)~115.02.22(日) 開學日：115.02.23(一)
- ✧ 115.02.23(一)開學日正常上課，中午在學校用午餐，12:40 放學。
- ✧ 應帶物品：書包、餐具、水壺、文具用品及寒假作業。

項目	領域	作業	說明與要求	備註
1	生活	世界兒童畫	1.繪畫類(寫意畫、寫生畫、水墨畫)。 2.貼畫類。3.版畫類。4.美術設計類。 ★規格： 1.40x55 公分以內形狀不拘，可依畫題內容自行決定畫紙形狀。 2.水墨畫以能裱於四開圖畫紙上為限。 3.如為貼畫及美術設計型態作品，為預防黏貼內容脫落，得以透明塑膠袋裝袋。 4.作品需為學童本人創作的，為使體驗各種表現素材，請少用彩色筆作畫。 ★優秀作品將參加「世界兒童畫展臺中市徵集活動」及「臺中市國語小學字簿封面」徵選，詳細辦法請參閱校網公告。學校網址：140.128.212.1	選一個類別完成
2	語文	兒童童詩創作	1.以 20 行為限(不含題目)。 2.可自創，或參考一上國語課文的格式，自訂題目，試著創作一首詩。	自由參加
3	生活	臺中市繪本創作	★題目自訂，題材內容不限，作品尺寸以 A4 或 16 開規格為限，直、橫式不限。材質、型式、形狀、語言(文、學、鄉土、英語)不拘，內頁至少 6 頁。 ★優秀作品將送件參加臺中市繪本創作比賽，詳細辦法請參閱校網公告。	自由參加
4		每天運動	每天跳繩 100 下或做其他運動 30 分鐘以上。	
5	健康	健康密碼 85210	勇者鬥怪獸挑戰：養成良好生活習慣，收集 8 把鑰匙的人，可以兌換黃金卡一張。	
6		請你跟我们一起愛護眼視力保健及定期檢查	1.均衡飲食。注重視力保健，避免近視。 2.視力不良的學童請至眼科複檢，並加強視力保健。 3.需複檢的人開學後繳交回條。	
7	語文	閱讀悅愛讀過新年 閱讀趣~館校合作·閱讀樂透	1.到學校附近的公共圖書館借書回家閱讀(國資圖、黎明分館、臺中市立圖書館——南屯分館、溪西分館、李科永紀念圖書館)，於服務臺索取閱讀積分點單蓋章。 2.請使用「學童本人借書證」借書，每借一本書蓋一格積分點章。 請於借閱書籍當天到櫃檯蓋章，離館後恕不補蓋。 【借閱圖書】：必須將書籍借回家閱讀，且不得當日借還。 【活動期間】：115/1/20—115/2/22 【兌換摸彩券】：2月25日星期三 7:50-8:30，持積分點單至本校圖書館兌換摸彩券。	
8	生活	大掃除	熱鬧的春節快到了！想要有一個乾淨的家來迎接春節的到來嗎？請和家人一起大掃除吧！	
9	生活	生活紀錄表	寒假學生生活實踐要點暨家事紀錄表	

祝福大家都有一个充實又愉快的寒假！

一年級老師 115.01

寒假作業：健康密碼 85210 - 勇者鬥怪挑戰戰

年 班 座號： 姓名：

(良好的生活習慣， 能讓我門擁有健康體魄與高學習表現， 嘗試每一點點進步， 都是對自己的最好開始！)

推薦親子共賞影片： 孩子吃糖竟會影響身高發育， 家長必須知道的事實！



健康密碼	任務	惡怪	挑戰成功條件	提示	任務達成後家長簽名欄	獎勵
8	晚上持續睡眠滿 8 小時。	熊貓眼	連續 7 天， 10 點前睡覺， 每日睡眠足 8 小時以上。	充足的睡眠能讓你「體力」和「精神」補滿， 學習上更有效率， 夜晚睡眠是生長激素分泌的黃金時段！		1： 清醒之眼光
5	每天 2 份新鮮水果	果汁	連續 1 週， 每日水果 2 份。(1 份約 1 個拳頭大小)。	適量蔬菜和水果， 是你「自然護甲」， 能抵擋病菌的攻擊！		2： 甜美之盾
	每天 3 份蔬菜	挑食大王	連續 1 週， 每日蔬菜達 3 份。(300 公克蔬菜)			3： 活力之劍
2	3C 使用少於 2 小時。	低頭鬼	寒假期間， 超過一半的天數， 3C 螢幕時間 < 2 小時/日。	減少螢幕時間， 你的眼睛就能釋放「光學保護盾」， 解鎖有趣的「現實世界任務」！		4： 專注符文

健康密碼	任務	惡怪	挑戰成功條件	提示	任務達成 家長簽名日期	獎勵
1	每日1天運動 30分鐘。	沙發 馬鈴薯	每週3天，每日 運動達30分 鐘。	大運動，讓身體變得更強壯，解鎖「跳躍」技能，刺激生長激素分泌！		P 5: 樂活活動章
	戶外玩，嘗試沒玩過的運動項目	懶惰 幽靈	嘗試新運動項目 並完成30分 鐘。			P 6: 探索頭盔
0	不喝含糖飲料。 料。	甜膩 黏怪	連續1週，只喝白開水，不喝含糖飲料。	精緻糖BYE BYE，生長激素分泌只開機，正常。		P 7: 純淨之杯
	每天喝足夠的白開水。	口渴 木乃伊	連續1週，每日飲水量達8杯水（或約1500c.c.）。	白開水是你「超級補給品」，能沖走身體裡的「壞蛋廢物」		P 8: 暢快水

最終成就：寒假勇者門怪，共獲得把鑰匙（請家長協助加總填寫）。

- 集滿5把鑰匙：見習勇者
- 集滿7把鑰匙：進階勇者
- 集滿8把鑰匙：恭喜你成為超級健康勇者，可獲1張黃卡獎勵。