

黎明國小 114 學年度二年級寒假作業規劃表

二年 () 班 座號：() 姓名：()

★ 寒假：115.01.24 (六) ~ 115.02.22 (日)

★ 開學日：115.02.23 (一) 正常上課，中午在學校用餐，下午 12:40 放學。

★ 應帶物品：□書包□餐具□水壺□文具用品□寒假作業□衛生紙□備用口罩□潔牙用具

項 目	領 域	作 業	說 明	備 註
1	語 文	校刊徵短文	請從以下 3 個主題中選擇 1 個，寫出 50 個字左右的短文： ☆新學期新希望 ☆我最愛的季節 ☆給家人的祝福	要 完 成
2	語 文	童詩創作	自訂題目，以 20 行為限，創作者一首詩。	三 項 中 擇 一
3	生 活	世界兒童畫	1. 繪畫類 2. 貼畫類 3. 版畫類 4. 美術設計類 (四者開大小，擇一創作) ※ 優秀作品將送件參加世界兒童畫比賽。 詳細辦法請參閱校網公告。	完 成
4	生 活	臺中市 繪本創作 1. 立體書類 (學生組) 2. 自由題材類 (學生組)	1. 題目自訂，內頁至少 6 頁，樣式媒材不拘，以 A4 或 16 開兩種規格為限，直式、橫式不限。 ※ 優秀作品將送件參加比賽，詳細辦法請參閱校網公告。	完 成
5	健 體	請您跟我一起 愛護眼	1. 每天運動 30 分鐘，跳繩至少 100 下，均衡飲食，規律作息。 2. 看書姿勢端正，保持 35~45 公分的距離，多吃綠色蔬菜，每用眼 30 分鐘，請休息 10 分鐘。	
6	生 活	家事小幫手	家事紀錄單：寒假期間和家人一起清掃整理居家環境，開心過好年。	
7	語 文	小黎子 愛閱讀	1. 閱讀好書鼓勵做閱讀認證。 2. 可至李科永、南屯分館、黎明分館、溪西圖書館借書，索取閱讀積分點單蓋章。 ※ 開學後，兌換摸彩券有抽獎活動。	
8	健 康	健康密碼 85210	養成良好的生活習慣，能讓我們身體健康和提高學習表現。	

【給小朋友的話】

快樂的寒假開始囉！希望你可以在假期多多閱讀好書，和家人分工合作大掃除，陪家人聊天談心，拜訪親戚朋友或是多參加有益身心健康的活動。祝福大家假期生活平安健康、充實愉快！

二年級老師 115.01.20

寒假作業：健康密碼 85210 -勇者鬥怪挑戰戰

年 班 座號： 姓名：

(良好的生活學習習慣， 能讓我們擁有健康身體與高效學習表現， 嘗試一點點進步， 都是對自己的開始唷)



#推薦親子共賞影片：孩子吃糖竟會影響身高發育，家長必須知道的真相！

健康密碼	任務	惡怪	挑戰成功條件	提示	任務達成 家長簽名欄	獎勵
8	晚上持續睡眠 滿 8 小時。	熊貓眼 瞌睡蟲	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， 學習更有效， 夜晚睡眠是生長激素分泌的黃金時段！	P 1: 清醒之	
	每天 2 份新鮮水果	果汁 引誘魔鬼	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， 是你的「自然護甲」， 能抵擋病菌的攻擊！	P 2: 甜美之 盾	
5	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)		P 3: 活力之 劍	
	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「光學護盾」， 解鎖有趣的「現實世界任務」！	P 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 家長簽名欄	獎勵
1	每日 1 天運動 30 分鐘。	 沙鈴發馬鈴薯	每週 3 天，每日運動連續 30 分鐘。	運動，讓身體變得更強壯，解鎖「跳躍」技能，刺激生長激素分泌！		5： 樂活勸章
	戶外王，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。			6： 探索頭盔
	不喝含糖飲料料。	 甜膩黏怪	連續 1 週，只喝白開水，不喝含糖飲料料。	精緻糖 BYE BYE，生長激素分泌開機正常。		7： 純淨之杯
0	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」的「超級補品」，能沖走身體裡的「壞蛋廢物」		8： 暢快水民

最終成就：寒假勇者鬥怪，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 張黃金卡獎勵。