

臺中市立人國小 112 學年度第一學期暑假作業

一年級 班號 姓名:

領域	編號	項目	說明	完成日期
語文	1	閱讀課外書籍	1. 紀錄閱讀書單。 2. 請至少閱讀 10 本書。 3. 進行線上閱讀認證。	月 日
生活 (美術)	2	立體勞作一件	自由創作 (請發揮創意使用環保素材)。	月 日
	3	4 開圖畫一張	創作主題及材料不拘；優秀的作品將代表學校參加比賽 (請參閱「美展作品說明」, 開學後會選擇優秀的作品參加臺中市美術比賽)。	月 日
	4	繪本製作 (自由參加)	請參閱附件「繪本製作說明」, 下學期會選擇優秀的作品參加「臺中市繪本比賽」!	月 日
健體	5	小小運動家 SH150	1. 練習踢毽子、跑步、打球、跳舞、跳繩、運球……等。 2. 每天運動至少 30 分鐘, 並完成 SH150 表格。	每日行運動
	6	視力保健	用眼 30 分鐘須休息 10 分鐘, 並做望遠凝視運動。	每日行運動
生活	7	做家事	1. 做家事, 如倒垃圾、洗碗筷、拖地……等。 2. 每天整理自己的房間。	每日行運動
	8	防災學習單	開學後交回 (學務處生教組)	月 日

◎ 老師的叮嚀:

第一年的學校生活將在快樂中進入尾聲, 老師希望你利用暑假, 好好充實自己, 讓自己更聰明、更有知識。你可以利用線上資源自主學習、在家中運動或是閱讀課外書, 都是不錯的活動喔! 祝:

平安快樂

敬愛的家長您好：

轉眼間這個學期即將結束，感謝全校所有親師生的合作與支持，讓今年校務的推展能順利完成，學生能平安、快樂與充實的學習。

在這漫長的暑假裡，我們非常期盼孩子能有一個豐富、平安的生活，在此特別提醒學生在暑假期間應該注意的事項，希望藉由家長的配合與叮嚀，讓孩子的暑假生活更有意義、更有安全的保障。

一、暑假假期：自 113 年 7 月 1 日(一)起至 8 月 29 日(四)止。

二、全校返校日：8 月 29 日(四)，放學時間為 12:00。

三、開學：8 月 30 日(五)正常上課，全校學生均在校用餐，請提醒小朋友記得攜帶餐具，低年級 12:40 放學，中、高年級 16:00 放學。

四、請指導孩子遵守暑假生活公約。

暑 假 生 活 公 約
一、暑假生活，作息規律、勤做家事、維持運動的好習慣。
二、外出時，記得告知父母外出的事由、時間、地點、及連絡方法，並注意人身安全及遵守交通規則。
三、每天做功課，並多閱讀課外讀物，養成閱讀的好習慣。
四、多安排有益健康的親子活動，避免出入網咖、不沈迷電動玩具。
五、不接觸不明藥物，拒絕毒品誘惑；不抽菸、不酗酒、不嚼檳榔，不好的朋友應該遠離。
六、進入社群網站前，請先經家長同意後再進入。若有人散播讓你不舒服的言語或訊息時，要馬上離開網站，並且告訴家長。
七、暑假從事水上活動，應選擇合格之場地，並有合格之救生員或大人在場陪同。不靠近危險區域，注意相關戲水安全。
八、參加補習班教育或室內活動時，留意消防及各項安全設施是否合格，並確認逃生動線，以確保自己的安全。
九、做好「資源回收」、「垃圾分類」，協助環境保護。
十、做「望遠凝視活動」，眼睛保健工作。
十一、防疫新生活，必要時戴口罩、勤洗手，注意飲食衛生。
十二、節約能源，小心使用水電、瓦斯……等，預防一氧化碳中毒，以確保生命安全。
十三、我會尊重自己的身體自主權，必要時可撥打婦幼保護專線 113 求助。

最後敬祝

闔家平安，健康快樂！

臺中市北區立人國民小學

校長 廖子成 敬啟 113.07.01

親愛的家長您好：

時值期末，預祝您暑假期間順利平安！注意事項如下：

一、近期仍有腸病毒病例，而且流感、諾羅病毒、輪狀病毒及腺病毒等病毒性腸胃炎時有所聞，預防方法如下：

1. 勤洗手，視需求戴好口罩，養成良好的個人衛生習慣。預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。
10. 避免生飲生食。

二、放假期間若有傷病需要申請學保，請不用擔心，仍然可以在下學期開學後備妥單據向健康中心申請即可或是上國泰人壽網站即時線上申請。

三、視力保健很重要，千萬別因為放假就忽略了眼睛的健康喔～

1. 每天都要有戶外活動時間，每天 2-3 小時以上。
2. 戶外活動須做好防曬措施，例如使用戴帽子或太陽眼鏡等遮陽。
3. 用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，電子商品用眼每天總時數少於 2 小時。
4. 若視力出現問題，遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。
5. 高度近視存在失明風險，應隨時協助學童控度防盲。

四、每天至少飯後睡前都要記得潔牙。祝您事事順心！

立人國小健康中心（22956975 分機 722）2024

美術比賽作品類別及規格說明

親愛的小朋友：

暑假作業中的圖畫、平面設計等，可以依照下方的類別、規格來製作。開學後，會選擇優秀的作品參加臺中市美術比賽喔！希望大家多多用心製作，一起為學校爭光。

立人國小教務處

類別	格式要求	參賽年級		
		低	中	高
1 繪畫類	大小：四開（約 39 公分×54 公分）不可裱裝。 格式：畫材、形式不拘。			
2 書法類	大小：對開（約 34 公分×135 公分）不可裱裝。 格式：一律採用素色宣紙（界格與否由參賽者自行決定） 作品需落款，但不可書寫校名。		中	高
3 平面設計類	大小：四開（約 39 公分×54 公分），可裝框，裝框後高度不可超過 10 公分。 格式：以生活環境與藝術為主題，得採用各類基本材料，並以平面設計為限。		中	高
4 漫畫類	大小：四開（約 39 公分×54 公分）不可裱裝。 格式：主題不限，黑白、彩色不拘，作品形式單幅、多格均可。		中	高
5 水墨畫類	大小：四開宣（棉）紙（約 35 公分×70 公分），不可裱裝。 格式：作品可落款，但不可書寫校名。		中	高
6 版畫類	大小：四開（約 39 公分×54 公分）不可裱裝，為預防作品黏貼，得以透明膠片覆蓋。 格式：作品正面一律簽名，並寫上張數編號及畫題。		中	高

繪本製作說明

類別	參加組別	題材內容	作品規格
自由題材立體書類	學生組	不限	<p>作品尺寸以 A4 或 16 開規格，材質、型式、形狀、語言(中文、英文、本土語、新住民族語、文學等)不拘。</p> <p>立體書類內頁以 6~16 頁為限，作品內容至少應含兩跨頁立體或四單頁立體，立體展開後高度不超過 25 公分</p>
自由題材繪本類	學生組 教師組	不限	<p>作品尺寸以 A4 或 16 開規格，材質、型式、形狀、語言(中文、英文、本土語、新住民族語、文學等)不拘。繪本類內頁以 6~20 頁為限。</p>

SH150 運動紀錄表

年 _____ 班 _____ 號 _____

各位小朋友，規律運動能幫助你的身體成長及健康。這張表格是為了鼓勵大家養成課間運動累積達 150 分鐘的良好習慣，請你在空格內填寫完成的日子。完成這張表格後，可以到學務處繳交並獲得抽獎的機會！完成後可以再換取一張新的表格，你可以繼續努力，完成越多張，中獎機-率就越高喔！超級豐富的獎品等著你喔！快快來一起健康做運動吧！

舉例：

次數	50	50	50	50
日期	11/1	11/1	11/2	11/3

運動項目	慢跑	足球
日期	11/7	11/8

跳繩

次數 (單位：下)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
日期										
次數 (單位：下)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
日期										
累計共 1000 下，完成！										

其他運動 (每次至少進行 30 分鐘才算)

運動項目									
日期									
運動項目	恭喜你完成！你真棒！ 記得交回學務處喔！								
日期									



臺中市北區立人國小 112 學年度低年級防災學習單

年

班

姓名

我的地震緊急避難包

臺灣地震頻傳，消防署建議，國人應事先準備「緊急避難包」，其中食物、礦泉水等 7 項是必備物品，收集必要防災用品，並放在床邊，或是「隨手拿得到」的地方，且每半年檢查及更新一次。

小朋友，「緊急避難包」裡面應該放什麼東西呢？請你把其它圈起來並塗上顏色！



家長簽名: