

114學年度 德音國小 五年級暑假作業 說明單

各位親愛的五年級小朋友們：

期待已久的暑假終於來臨，放假期間，希望你們能複習這學期學會的知識、規律運動、定時閱讀，以及協助家務，培養勤勞、愛家的好品德。相信你們的暑假會過得充實愉快且收穫滿滿，當然別忘了「安全第一」！

★ 暑假行事曆

①7.1 (三) 暑假開始

②8.28 (五) 返校日(半天) 請當天穿著學校制服或運動服

③8.31(一) 開學(讀整天，帶暑假作業、成績單、文具、牙刷杯組、水壺、衛生紙、餐袋)

祝福各位同學有個愉快又充實的暑假，我們返校日見唷!!

五年級全體老師 2026.06.30

項 目	內 容 說 明
1. 作文第一篇：美好的那一刻 (600 字 以上，請寫在老師發的稿紙上。)	<u>說明</u>：人生宛如一部電影長片，有平實的生活點滴，也有令人難忘的精采時分。你有難忘而美好的時刻嗎？是揮汗衝過終點線的那一刻？還是被老師公開讚賞的那一刻？試著運用連續性動作描寫屬於你的美好「那一刻」。 <u>文體</u>：記敘文 <u>寫作引導</u> 1. 事件的發生：想一想事件發生的背景、起因。 2. 特別的地方：在那美好的時刻裡，有什麼特別的動作或畫面呢？ 3. 情緒的變化：在那一刻，你的心情如何？情緒有什麼樣的起伏變化？
2. 作文第二篇：做時間的主人 (600 字 以上，請寫在老師發的稿紙上。)	<u>說明</u>：如何做時間的主人，你有什麼想法和做法呢？建議同學先提出對珍惜光陰、善用時間提出個人的想法，再提兩點做法及論據給讀者建議。 <u>文體</u>：議論文 <u>寫作引導</u> 1. 試著思考「對於善用時間，你的想法是什麼？」回答如：利用零碎的時間、做事有效率不拖拉、列出事情輕重緩急等。 2. 可以先用圖文規畫寫作，如：運用文章結構圖規畫寫作脈絡。 3. 思考有哪些名人善用時間的故事，可以當作寫作的例子。

在漫長的暑假裡，你可以選擇三項你有興趣的任務進行自我挑戰。請你將自我挑戰三項任務的過程與結果，用文字、照片、畫圖或是剪貼的方式，整理在 A4 影印紙上，為自己的學習歷程留下動人的紀錄。下面任務清單上的實例，提供你「技能學習、夢想任務、習慣養成」等實際內容，作為擬訂定目標與挑戰時的參考。當然，任務不限此清單的內容，這只是提供你一些點子！

★ 任務清單參考 ★

★ 技能學習

繪畫	軟體學習 AI、PS、EXCEL...	樂器	攝影、 剪輯	烹飪
語言	運動 游泳、 騎腳踏車	書法	程式語言 PYTHON、 HTML	野外技能 (搭帳篷、 生火)

★ 夢想任務

參加路跑	環島旅行	出國	考過 XX檢定	養寵物
做志工	參加淨灘	爬百岳	克服自己 恐懼的事 例：一個人吃飯	減肥到 __公斤

★ 習慣養成

__點前 睡覺	__點前 起床	每月讀 一本書	每天喝水 __CC	每週運動 __次
寫日記	記帳	冥想	實踐 斷捨離	每天背 __個單字

3. 暑假出任務

4. 開心放暑假，健康不放假！

請依照學習單內容，完成指定任務。

5. 口腔潔牙紀錄表

每天養成定時潔牙好習慣，牙齒乾淨又潔白。

6. 太陽日記卡

天天護眼睛，世界更清晰！

7. 繳交回條①口腔檢查通知單②視力檢查通知單



開心放暑假，健康不放假！

年 班 座號: 姓名:



小朋友，放假期間健康不放假，這個暑假，你有做了哪些健康行動呢?(請圈起來)



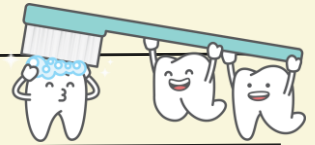
天天戶外活動120分鐘



外出戴帽護眼



天天3C小於1小時



按時潔牙



天天睡滿8小時



天天喝足白開水



飲食均衡



不吃甜食

請畫出你暑假的愛眼生活，也可以貼上精彩的照片，如果可以加上花邊和說明就更棒(不是貼口腔視力檢查回條)

“

爸媽給我的鼓勵

”

()月份 口腔潔牙紀錄表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前

總計：()次 家長簽名：_____

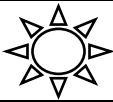
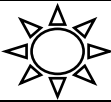
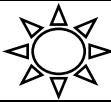
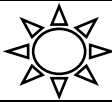
()月份 口腔潔牙紀錄表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 晚 ☐ 睡前	開學囉

總計：()次 家長簽名：_____

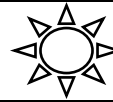
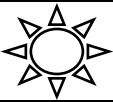
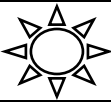
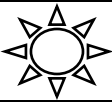
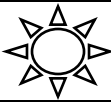
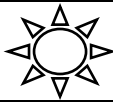
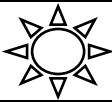
太陽日記卡

班級： 年 班 姓名：

	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
戶外活動大於 2 小時							
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							

	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
戶外活動大於 2 小時							
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							

	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
戶外活動大於 2 小時							
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							

	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28
戶外活動大於 2 小時							
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							

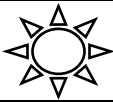
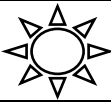
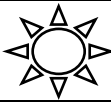
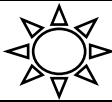
	7/29	7/30	7/31
戶外活動大於 2 小時			
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘			

1. 我這個月做了哪些事情保護了自己的眼睛？

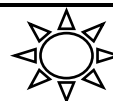
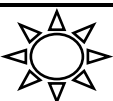
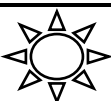
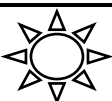
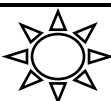
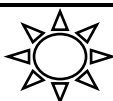
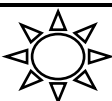
2. 針對視力保健，我覺得自己還需要再加油的地方有哪些？

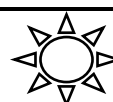
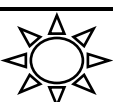
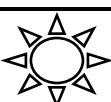
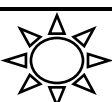
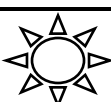
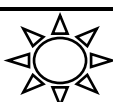
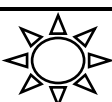
太陽日記卡

班級： 年 班 姓名：

	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
戶外活動大於 2 小時							
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							

	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
戶外活動大於 2 小時							
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							

	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
戶外活動大於 2 小時							
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							

	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
戶外活動大於 2 小時							
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							

	8/29	8/30	8/31
戶外活動大於 2 小時			開學囉
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘			

1. 我這個月做了哪些事情保護了自己的眼睛？

2. 針對視力保健，我覺得自己還需要再加油的地方有哪些？

新北市五股區 德音 國小 定期口腔檢查通知單

年 班 座號

學生姓名

為維護 貴子弟口腔之健康，請定期帶至合格牙醫師處做檢查，以期早期發現早期治療，並輔導其注意口腔保健，養成餐後潔牙的好習慣 ※請在牙齒檢查後，將本回條交給老師。謝謝您！

一、醫療院所名稱與就診日期：

二、下次回診日期： 年 月 日

三、牙科醫師檢查結果（請註記牙位）：

C-齲齒 X-缺牙 Δ-已矯治 /-待拔牙 ϕ-阻生牙 Sp.-贅生牙

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
上 右 下			55	54	53	52	51	61	62	63	64	65	左 上 下		
			85	84	83	82	81	71	72	73	74	75			
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38

回

條

年

班

號，姓名：

結果及處理：

☐無異常

☐已完成 顆齲齒填補

☐待拔牙 顆，請按時複診

☐尚有其他齲齒須做持續治療，請按時複診

☐已完成矯治，請每半年撥空進行口腔檢查，以期早期發現問題早期治療

☐已完成 顆，恆牙第一大白齒窩溝豐填

★12 足歲以前可以免費做第一大白齒的窩溝封填+正確潔牙就不容易蛀牙，可省下日後治療費用！

醫療院所醫師簽章：

家長簽名：

新北市五股區 德音 國小 定期 視力 檢查通知單

____年____班 座號____ 學生姓名____

為維護 貴子弟視力健康，以下注意事項請知悉並配合：

1. **近視是疾病**，學童每年度數易增加 100 度；**500 度**以上即為高度近視，併發症引起**失明風險高**。
2. **高度近視已是國人失明原因第一位**，家長應協助孩童複檢(就醫)控制近視度數，預防未來失明風險。
3. 當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受檢查，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
4. 戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，**近距離**(35-40 公分)用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。
5. 依據衛福部健保署 105 年12 月7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

視力健康檢查複檢與矯治回條

____年____班 座號____ 姓名____，醫師檢查結果：

目前有使用輔具：☐眼鏡☐隱形眼鏡☐角膜塑型 戴鏡視力：右眼() 左眼() 未使用
上述輔具時(角膜塑型不填)：裸眼視力 右：() 左：()

若有異常，請打勾(可複選) 1. ☐弱視 (☐右眼 ☐左眼) 2. ☐屈光不正 散瞳 ☐是 ☐否 度數：(請儘量填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數) (1) ☐近視：右眼()度 左眼()度 (2) ☐遠視：右眼()度 左眼()度 (3) ☐散光(負值)：右眼()度 左眼()度 【請注意！上列度數為檢查結果，非配鏡處方！】 3. 其他異常(請註明)_____ 4. 眼軸長：右眼()mm 左眼()mm	醫師建議處理： 1. ☐長效散瞳劑(阿托平 Atropine) 2. ☐短效散瞳劑 3. ☐其他藥物_____ 4. ☐配鏡矯正 5. ☐更換鏡片 6. ☐遮眼治療 7. ☐配戴隱形眼鏡(☐軟式☐硬式) 8. ☐角膜塑型片 9. ☐視力保健衛教 10. ☐其他_____ 11. ☐定期檢查(醫師建議下次回診 日期： 年 月 日)
---	--

眼科醫師與學校聯絡事項：醫療機構

名稱：

眼科醫師簽章：

檢查日期： 年 月 日

家長聯絡事項：

家長簽章：