

一一年級暑假作業

一年____班____號 姓名：_____

* 暑假作業內容：

項目	內容說明	做到 打✓
1.設計封面	請設計一個符合夏天主題的封面。	
2.數學任務	1.熟練 60 以內的加減法心算。 2.背九九乘法表。	
3.閱讀小達人	閱讀 6 本書，每讀完一本，就將故事內容說給家人聽，並完成紀錄單。	
4.家事小幫手	學會做一項新的家事，並以照片、畫圖以及文字的方式完成紀錄。	
5.旅遊日記	以照片、畫圖以及文字的方式製作暑假旅遊紀錄。	
6.父親節	請製作一份禮物送給爸爸或照顧者，並用照片以及文字的方式完成紀錄。	
7.準備開學	返校日期 8/28(五)： 請穿著學校服裝，攜帶暑假作業、書包、水壺、上學所需文具用品，中午 12 時放學。 開學日期 8/31(一)：當天正式上課。	

家長簽名：_____

閱_{ハセ} 讀_{カメ} 紀_キ 錄_{ロク} 單_{カン}

1	閱 _{ハセ} 讀 _{カメ} 日 _ヒ 期 _キ	書 _{ショ} 名 _ナ	家 _ケ 長 _{チヤウ} 簽 _{ケン} 名 _ナ
2	閱 _{ハセ} 讀 _{カメ} 日 _ヒ 期 _キ	書 _{ショ} 名 _ナ	家 _ケ 長 _{チヤウ} 簽 _{ケン} 名 _ナ
3	閱 _{ハセ} 讀 _{カメ} 日 _ヒ 期 _キ	書 _{ショ} 名 _ナ	家 _ケ 長 _{チヤウ} 簽 _{ケン} 名 _ナ
4	閱 _{ハセ} 讀 _{カメ} 日 _ヒ 期 _キ	書 _{ショ} 名 _ナ	家 _ケ 長 _{チヤウ} 簽 _{ケン} 名 _ナ
5	閱 _{ハセ} 讀 _{カメ} 日 _ヒ 期 _キ	書 _{ショ} 名 _ナ	家 _ケ 長 _{チヤウ} 簽 _{ケン} 名 _ナ
6	閱 _{ハセ} 讀 _{カメ} 日 _ヒ 期 _キ	書 _{ショ} 名 _ナ	家 _ケ 長 _{チヤウ} 簽 _{ケン} 名 _ナ

* 家事小帮手：（家事名稱：_____）

請以照片、圖畫以及文字的方式完成紀錄。

* 旅遊日記：（旅遊地點：

請以照片、畫圖以及文字的方式完成紀錄

* 父_{ㄈㄨˋ}親_{ㄑㄧㄣ}節_{ㄉㄧㄝˊ}：

請_{ㄑㄩㄥˋ}製_{ㄓㄞˋ}作_{ㄗㄨㄛˋ}一_ㄟ份_{ㄈㄣ}禮_{ㄌㄧˇ}物_{ㄨˋ}，送_{ㄙㄥˋ}給_{ㄍㄧ}爸_{ㄅㄚˊ}爸_{ㄅㄚˊ}，或_ㄜ照_{ㄓㄠˋ}顧_{ㄍㄨˋ}者_{ㄘㄜˊ}，並_ㄇ用_ㄩ照_{ㄓㄠˋ}片_{ㄆㄧㄢˋ}以_ㄟ及_ㄥ文_{ㄨㄣˊ}字_{ㄘㄨˊ}的_{ㄉㄜ}方_{ㄈㄤˊ}式_{ㄕㄨˊ}，完_{ㄨㄢˊ}成_{ㄘㄩㄥˊ}紀_{ㄐㄧˇ}錄_{ㄌㄨˋ}。

我的超級計畫

我是()

親愛的小朋友，在假期裡，我們可以嘗試做些平時想做，卻沒有時間去做的事情，例如：學習圍棋、溜滑板、跳舞、摺紙、變魔術、學武術、做餅乾蛋糕、縫東西、寫書法、畫漫畫編故事、看100本的书成為閱讀小達人、騎腳踏車、挑戰連續跳繩100下、拼100片的拼圖或樂高...等。只要你下定決心，做好計畫，用心執行，相信都會有不一樣的成果喔！

請你選擇幾個想要進步的目標，我們一起寫下來，先和老師以及家長討論。

我想要做的
超級計畫

請你把你在練習的過程，用文字、照片、畫圖和剪貼，整理在A4影印紙、圖畫紙或

筆記本中，做為美好的回憶紀錄，交給老師。開學後，我們將舉辦一個成果發表會，

讓你分享你的學習成果，好嗎？老師很期待喔！

 我的假期超級計畫：

😊 終極目標：我想學會 _____

😊 我計畫這樣做：

 _____

 _____

 _____

😊 我預計完成的日期是()月()日

😊 開學成果發表會時，我想怎麼呈現？ _____

家長鼓勵的話

<https://youtu.be/LClYrlzFo5Q>

<https://youtu.be/x77Bcp7nk5U>

<https://youtu.be/x77Bcp7nk5U>

https://youtu.be/f9Z0s8z_zJk

<https://youtu.be/8rxvEbCSmYY>

<https://youtu.be/zcU7JavbzEg>

<https://youtu.be/QVIEEGTW7sU>

<https://www.youtube.com/watch?v=iSV85DvneqI> 一千片拼圖

<https://www.youtube.com/watch?v=U15iJSc4Lnc> 認識昆蟲



開心放假，

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，你有做到哪些健康行動呢？(請圖起來)



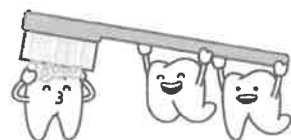
天天戶外活動120分鐘



外出戴帽护眼



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，如果還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 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 : _____

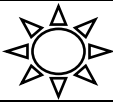
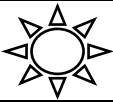
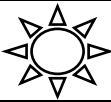
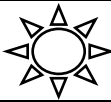
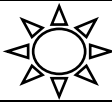
()月 份 潔 牙 紀 錄 表

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

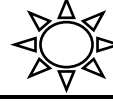
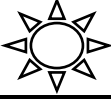
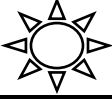
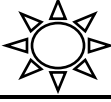
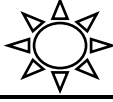
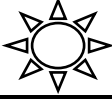
總 計 : ()次 家 長 簽 名 : _____

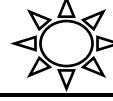
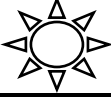
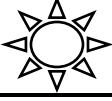
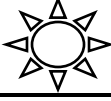
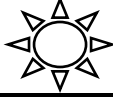
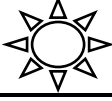
太陽日記卡

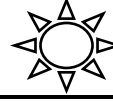
班級： 年 班 姓名：

	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							

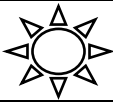
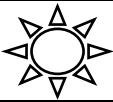
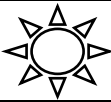
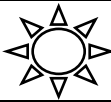
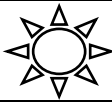
	7/29	7/30	7/31
戶外活動大於 2 小時			
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘			

1. 我這個月做了哪些事情保護了自己的眼睛？

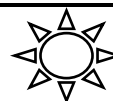
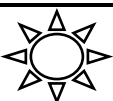
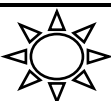
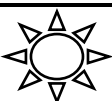
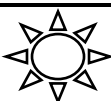
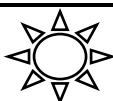
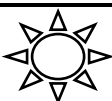
2. 針對視力保健，我覺得自己還需要再加油的地方有哪些？

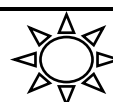
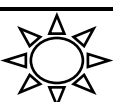
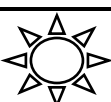
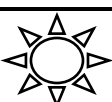
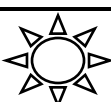
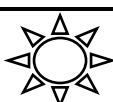
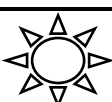
太陽日記卡

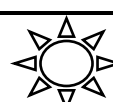
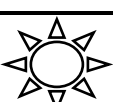
班級： 年 班 姓名：

	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那些？

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 △-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
上述輔具時(角膜塑型不填)：裸眼視力 右：() 左：()

戴鏡視力：右眼() 左眼() 未使用

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：