

114 學年度 德音國小 四年級暑假作業 說明單

四年__班 學生姓名:_____

一、暑假作業說明

項目	完成請打勾
1. 我的暑假超級計畫	
2. 閱讀小高手	
3. 作文:升上五年級 (400 字以上, 請寫在老師發的稿紙上) 寫作結構如下: *第一段: 暑假心情 即將升上高年級的期待與緊張。 *第二段: 人際關係 告別舊班級的不捨, 對新師生的好奇與期待。 *第三段: 課業挑戰 對新課程的想法與學習目標。 *第四段: 未來期許 寫下對自己的新要求, 如養成自律與主動學習的習慣。	
4. 讀書心得一篇 請寫在老師發的稿紙上, 內容需有: 書名、作者、出版社、內容大意、心得 (80 字以上) 和插圖	
5. 美展作品 標題和內容自訂, 任選一類完成: 繪畫類、平面設計類、漫畫類、書法類和水墨畫。(除了書法類和水墨畫, 其他作品請在背面以「鉛筆」寫上姓名) 註: 畫畫用的圖畫紙為四開大小(請學生自備紙張), 若選擇書法類和水墨畫的孩子, 可跟老師索取宣紙。	

二、注意事項

★ 暑假行事曆	★ 做好開學準備, 請打勾喔!
* 6.30 (二) 結業式(12 點放學)	() 暑假作業 () 書包文具
* 7.1 (三) 暑假開始~	() 服裝儀容 () 成績單
* 8.28 (五) 返校日(半天) 請當天穿著學校制服或運動服, 到五年級的新班級報到	() 牙刷杯組 () 餐袋
* 8.31(一) 開學(讀整天, 帶餐袋)	() 水壺、衛生紙

我的暑假超級計畫

親愛的小朋友，在假期裡你可以自由選擇一件你有興趣的事進行探索學習，例如：游泳、溜直排輪、騎腳踏車、拼圖、編織、科學實驗、做機器人、做點心或一道菜、故事創作、種植物、旅遊規劃及記錄、樂器演奏、畫畫(素描、水彩、數字油畫…)等。

請你把學習的過程與結果，用文字、照片、畫圖、剪貼的方式，另外整理在 A4 影印紙或圖畫紙上，也可以拍成影片作為自我探索的成長記錄，在開學的時候交給老師。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喔！

🌸我的暑假超級計畫

姓名：_____

☺超級目標：我想要學會_____

☺如何達到這個目標？

☺學習總時間：_____

☺從這次活動中，我學會了……(心得 60 字以上)

☺爸媽的回饋

「閱讀小高手」暑期挑戰賽

「書籍是全世界的營養品。生活裡沒有書籍，就好像沒有陽光；智慧裡沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。」—— 莎士比亞

小朋友，請記錄你暑假裡閱讀的每一本書（實體書、線上電子書皆可）。請邀請家人擔任見證人並簽名。讓我們一起挑戰自我，一起累積最豐富的知識！期待開學時看到你的豐碩成果！

項 目 日 期	閱 讀 書 名	實 體 書 本	線 上 閱 讀	見 證 人 簽 名
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
親師生平台線上閱讀專區- Hami 書城。 參考連結： https://pts.ntpc.edu.tw/				



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)



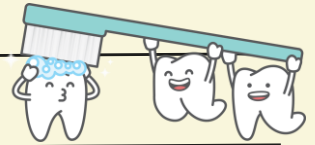
天天戶外活動120分鐘



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：_____

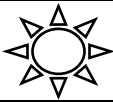
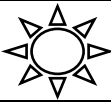
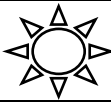
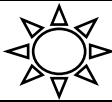
()月份 口腔潔牙紀錄表

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

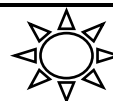
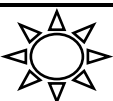
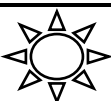
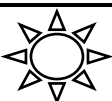
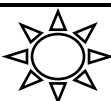
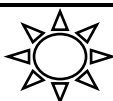
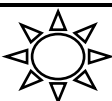
總計：()次 家長簽名：_____

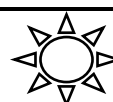
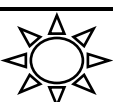
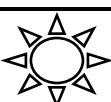
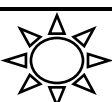
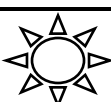
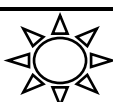
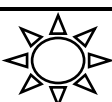
太陽日記卡

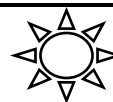
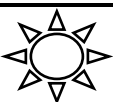
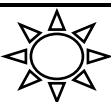
班級： 年 班 姓名：

	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							

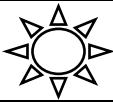
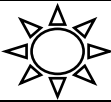
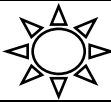
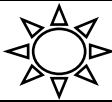
	7/29	7/30	7/31
戶外活動大於 2 小時			
近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘			

1. 我這個月做了哪些事情保護了自己的眼睛？

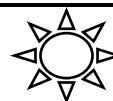
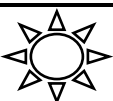
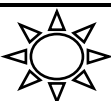
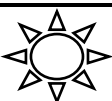
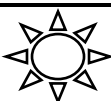
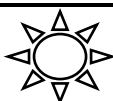
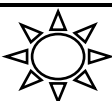
2. 針對視力保健，我覺得自己還需要再加油的地方有哪些？

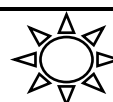
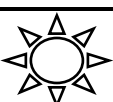
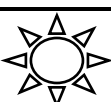
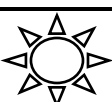
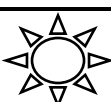
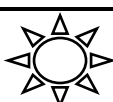
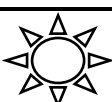
太陽日記卡

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 △-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：