



# 我的暑假任務



一年級 7 班 座號: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

親愛的孩子們：

令人期待的暑假已經到來，在這兩個月的假期期中，你要如何安排呢？請和家人一起規劃假期生活。以下是在假期中的學習參考，希望你能夠過得充實愉快。

## ☆☆ 重要事項 ☆☆

(1) 暑假期間，請清潔書包、餐袋、帽子和防災頭套。

(2) 返校日 8/29 (四)，穿便服，中午 12:00 放學

返校日應帶物品：

- 書包 (基本文具)
- 水壺
- 一包衛生紙
- 防災頭套
- 帽子
- 一包濕紙巾
- 成績單簽名
- 暑假健康自主管理卡
- 暑假閱讀 Bingo 任務挑戰單

(3) 開學日 8/30 (五)，中午 12:00 放學，課後照顧班開始上課。

## ★★ 暑假任務開始 ★★

1. 辦理「新北市立圖書館借書證」並「借閱書籍或期刊」。

2. 每天閱讀課外書至少三十分鐘。

3. 學成語【成語練習坊】成語故事系列

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLI-MS2zMZDrMxYh58JLwXKNWKZuBQPMI>

4. 每天幫忙做家事。

5. 練習跳健康操

<https://music.youtube.com/watch?v=uUphJNU-bNY>



6. 唱「九九乘法」歌

[https://www.youtube.com/watch?v=ytbH2JW\\_vQg](https://www.youtube.com/watch?v=ytbH2JW_vQg)



7. 學習以前未曾嘗試過的挑戰或學會新的能力(例如：摺紙、唱歌、撲克牌遊戲、象棋、科學實驗、樂高挑戰、做料理或點心... )。

8. 挑戰學習一項運動(例如：學騎兩輪的腳踏車、直排輪、羽毛球、桌球、游泳... )。

★ ★ 愛的叮嚀---做個健康的好寶寶

1. 每天要有充足的睡眠，絕不熬夜，要能早睡早起，維持正常生活作息。
2. 愛護眼睛，每天看電視、手機、電腦及電動的時間少於1小時，且用眼30分鐘就要休息10分鐘。
3. 均衡飲食不挑食，多吃蔬菜水果，少吃零食和少喝飲料。
4. 一星期運動三次(運動333)，例如：跳繩、舞蹈、跑步... 。



~祝大家平安快樂~

秀真老師 113/06/28