

高雄市文府國小 暑假作業

彩繪
封面

閱讀
分享

精采
週記

新聞
報導

反毒、
祖孫情

飲食
檢核表

運動
紀錄

上網
飆作業

喜閱網

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

閱讀書目：_____

完成日期：

閱讀感受：☐深奧 ☐有趣 ☐平凡 ☐其他：

作者：_____ 出版社：_____ 出版日期：_____

內容大意：(心智圖)

閱讀心得：



佳句紀錄：

1. _____

2. _____

自我檢覈：☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

精采週記

完成日期：

日期： 年 月 日

記趣：



用圖畫或照片呈現美好的一天...

自我檢覈： ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

新聞快報

完成日期：

新聞標題：_____

新聞內容：



小記者評論：_____

自我檢覈：☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



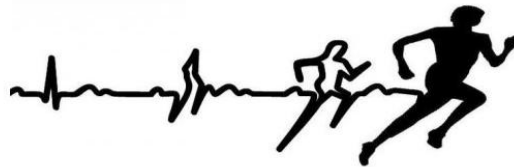
飲食健康檢核表

____年____班 姓名：_____

暑假還是要有規律的生活，並注意自己的飲食習慣，天天五蔬果，還要記得每個禮拜至少要運動三天喔！表格內以「正」字記次，一天記錄一次。

週次	飲食篇					運動篇					心情小語
	每日五蔬果	三餐定時定量	細嚼慢嚥	少鹽少油少糖	其他請說明	游泳	球類運動	腳踏車運動	跑步或走路	其他請說明	可記錄一週內重要的行事或寫下心情小語
7/3~7/9											
7/10~7/16											
7/17~7/23											
7/24~7/30											
7/31~8/6											
8/7~8/13											
8/14~8/20											
8/21~8/27											

運動紀錄



日期:					
運動項目:					
日期:					
運動項目:					
日期:					
運動項目:					
日期:					
運動項目:					
日期:					
運動項目:					
日期:					
運動項目:					
日期:					
運動項目:					

體適能登錄

- ☐ 每天跑 400 公尺(操場 3 圈)以上
- ☐ 文府國小首頁 → 右下角選「體適能網站」→「健康體育網路護照」
 - 帳號：身分證字號 / 密碼：座號 → 點選「跑步大撲滿」
 - 登錄每日跑步里程數(每日里程最晚要於第八天登錄)
 - 可至「RUN 遊台灣百岳」官網參加活動(www.run99.org)



重要記事

1. 休業式 105/6/30(四)
(15:50 放學)
2. 返校日 105/8/26(五)
105/8/29(一)
(皆為 11:00 放學)
4. 開學日 105/8/30(二)

※暑假作業完成並交回，準備書包、
學用品、餐具、口罩、潔牙用具、
抹布、衛生紙。

家長簽名：