



一、以下項目為暑假 **必選項目**，請小朋友在暑假中自行完成，並請家長簽名。

完成日期	暑假作業內容	家長簽名
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 數學大挑戰 50 題。 (如附件 1，請認真書寫完成) 2. 閱讀 5 本書，並把心得記錄在閱讀越有趣記錄單中。 (如附件 2，低年級以繪本為主，請用心書寫完成) 3. 完成暑假學生健康自主管理卡 (如附件 3，為了自己身體健康，請認真完成) 4. 完成新北市學童護眼方案 (如附件 4，開學繳回就醫回條-『視力檢查個案記錄表』) 5. 認識「333 黃金刷牙準則」 (如附件 5，就醫後『蓋戳章』繳回) 6. 完成「避難，包了沒」著色單 (如附件 6) 	

二、**自主學習項目** 請小朋友從背面選擇七種（或更多）你喜歡項目，利用暑假完成，增加自己的能力及智慧、擴大自己的視野，讓自己過一個不一樣的暑假！

完成日期	暑假作業內容（請選填至少 7 種，超過可自行增列）	家長簽名
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 	

★108 學年度 **返校日**：108 年 8 月 29 日（四），到舊班級教室。11：00 放學

★108 學年度 **開學日**：108 年 8 月 30 日（五），到新班級教室。帶餐具，依課表作息。



許孩子一個不一樣的暑假作業

自主學習 (讓孩子選七項)

一年級

藝文方面	家事方面	寫作項目	運動項目	生活項目
學用樂器演奏一首曲子	學會做點心或是烹飪一道菜	給老師的一封信	和家人去登山或海邊接觸大自然	和好朋友玩桌遊
做一項喜歡的美勞(廢物利用、打毛線、摺紙、風箏)	學習做一件新家事(打掃房間、洗衣服)	陪伴家人給家人愛的言語和卡片	到游泳池游泳(要有救生員)	練習說笑話、說一個故事
繪圖一張或漫畫都可以	照顧盆栽或種植蔬菜水果花卉等	寫一張父親卡片在8月份送給爸爸	一星期運動三次(運動333)	選看有意義的電視節目
唱一首英文歌	每星期幫助父母做一件家長	讀一篇文章或報紙新聞給父母聽	看一部喜歡的電影	聽音樂會、戲劇表演
學跳一支舞	陪父母去逛街		和家人去露營、旅行	參觀展覽
唱一首歌給父母聽	每星期幫父母捶背5分鐘		研究昆蟲或是其他生物、植物	組模型、拼100片以上的拼圖
練習寫硬筆字	整理房間		下棋	去圖書館借書
學會摺紙3種	和媽媽去菜市場認識10種蔬果			參加一場服務學習校外活動

★重要提醒★

假期安全要注意！戲水地點需合法，下水之前先暖身，危險行為不可做，才能好玩又消暑！



附件 1 – 數學大挑戰 50 題 (一年級)

溪洲國小 一年級數學暑假作業練習卷 ____ 年 ____ 班 座號：____ 姓名：____

* 請依照題意列式計算並寫答：

1. 小娟到文具店買了一枝 6 元的鉛筆和一個 5 元的橡皮擦，一共要付幾元？

2. 媽媽昨天做了 33 個麵包，還要再做幾個麵包，才會共有 75 個麵包？

3. 小碧有 8 元，小張有 6 元，兩人的錢合起來一共共有幾元？

4. 美慧阿姨吹了 49 個氣球，破掉 15 個，還剩下幾個氣球？寫出直式算算看。

5. 跳走了 4 隻青蛙，池塘裡還有 8 隻青蛙，池塘裡原來有幾隻青蛙？

6. 樹上有 11 隻小鳥，草地上有 7 隻小鳥，一共有幾隻小鳥？

7. 小勛原來有 56 元，買餅乾用掉 25 元後，還剩下幾元？算一算，並用直式記記看。

8. 子晴老師有 49 張小獎卡，送給小朋友 15 張後，還剩下幾張？先算一算，再用直式記記看。

9. 小潔已經包了 56 顆水餃，媽媽再包 4 顆，一共共有幾顆水餃？寫出直式算算看。

10. 阿玲有 16 顆糖果，分給同學一人 1 顆，糖果剩下 9 顆，同學有幾人？

11. 小琴包了 23 顆粽子，再包 7 顆，一共有幾顆粽子？畫^⑩和^①算算看。

12. 電視櫃和小秋的 9 個腳掌長一樣長，板凳和小秋的 3 個腳掌長一樣長，電視櫃和板凳相差幾個小秋的腳掌長？

13. 腳踏車長和小芬的 4 個步長一樣長，汽車和小芬的 7 個步長一樣長，把腳踏車和汽車接在一起，一共是幾個小芬的步長？

14. 小敏有 28 顆氣球，分給妹 6 顆，還剩下幾顆氣球？寫出直式算算看。

15. 冰箱裡有 6 瓶蘋果汁，媽媽又買了 8 瓶放進冰箱，冰箱裡一共有幾瓶蘋果汁？

16. 老師出了 12 題數學題，小娟寫完 8 題，還剩下幾題數學題要寫？

17. 小碧有 45 枝色鉛筆，掉了 12 枝，還剩下幾枝色鉛筆？

18. 小慧摺了 14 顆紙星星，送給同學 9 顆，還剩下幾顆紙星星？

19. 小獎盃和 3 個迴紋針一樣長，花瓶和 9 個迴紋針一樣長，小獎盃和花瓶相差幾個迴紋針長？

20. 小健原有 3 枝紅筆和 5 枝藍筆，不小心弄丟 2 枝後，還剩下幾枝筆？用一個算式記記看。

21. 升旗時，排在阿勛左邊的有 4 個人，排在他右邊的也有 4 個人，這一排一共有幾個人？用一個算式記記看。

22. 姐姐聽演講，坐在她左邊的有 5 個人，坐在她右邊的也有 5 個人，這一排共有幾個人？用一個算式記記看。

23. 冰箱裡有 27 枝冰棒和 14 枝甜筒，冰棒比甜筒多幾枝？

24. 用積木測量故事書的長邊和 5 個積木一樣長，故事書的短邊和 3 個積木一樣長，故事書的長邊比短邊多幾個積木長？

25. 農場上有 87 隻黑羊和 6 隻白羊，一共有幾隻羊？做做看，再用直式記下來。

26. 餐廳買了 85 顆雞蛋，再買 6 顆，一共有幾顆雞蛋？做做看，再用直式記下來。

27. 把一條圍巾對摺後，用鉛筆測量，量出來對摺後的長度和 4 枝鉛筆一樣長，這一條圍巾打開後的長度和幾枝鉛筆一樣長？

28. 哥哥從圖書館借了 11 本書，看完 6 本後，還剩下幾本沒看？

29. 早餐店原有 84 顆雞蛋，用掉 23 顆後，還剩下幾顆雞蛋？做做看，再用直式記下來。

30. 媽媽買了 11 個包子，上午吃掉 4 個，下午吃掉 6 個，還剩下幾個包子？用一個算式記記看。

31. 有 10 個包子，一個包子分給 1 個小朋友，包子不夠 2 個，一共有幾個小朋友？

32. 有 12 個盤子，一個盤子上放 1 顆橘子，橘子不夠 4 顆，一共有多少顆橘子？

33. 一本故事書有 45 頁，青青看完了 33 頁，還剩下幾頁沒有看完？

34. 教室裡有 17 個男生，女生比男生少 9 人，女生有幾人？

35. 升旗時，排在小晴前面的有 5 個人，排在他後面的有 2 個人，這一排一共有多少人？用一個算式記記看。

36. 小玉有 13 張書籤，小芬有 7 張書籤，小玉比小芬多幾張書籤？

37. 阿琴有 13 元，阿玲有 8 元，阿琴比阿玲多幾元？

38. 排隊買甜甜圈，隊伍共有 12 個人，排在淑芬後面的有 5 個人，排在淑芬前面的有幾個？

39. 老師分筆記本給 13 個小朋友，一人分 1 本，筆記本不夠 6 本，筆記本有幾本？

40. 紅袋子有 18 顆球，紅袋子比黃袋子多 9 顆球，黃袋子有幾顆球？

41. 阿丫金排隊買遊樂場門票，他的前面有 7 個人，後面沒有 1 個人，這一排一共有幾個 人？用一個算式記記看。

42. 媽媽買了 12 個綠豆糕和 6 個鳳梨酥，綠豆糕比鳳梨酥多幾個？

43. 教室裡有 17 個男生，男生比女生多 9 人，女生有幾 人？

44. 冰箱裡有 12 杯奶茶和 9 杯紅茶，奶茶比紅茶多幾杯？

45. 有 7 張郵票，一張郵票貼 1 個信封，信封剩下 9 個，一共有多少個信封？

46. 小琴排隊買遊樂場門票，他排在第 7 個，後面還排了 25 個人，這一排一共有幾個 人？列出算式記記看。

47. 樂樂有 17 張明信片，歡歡有 8 張明信片，樂樂比歡歡多幾張明信片？

48. 衣櫃和平凡的 8 個腳掌長一樣長，茶几和平凡的 5 個腳掌長一樣長，衣櫃和茶几相差幾個平凡 的腳掌長？

49. 菲琳有 14 元，育捷有 8 元，菲琳比育捷多幾元？

50. 溜直排輪比賽，小美溜了 11 圈，阿丫勛溜了 3 圈，小美比阿丫勛多溜了幾圈？

附件 2 新北市板橋區溪洲國小「暑假閱讀越有趣」紀錄單 _____ 年 _____ 班 號姓名：_____

1	書名	作者	出版社	家長簽認	簽認日期
	本書心得或感想 (30 字以內)				
2	書名	作者	出版社	家長簽認	簽認日期
	本書心得或感想 (30 字以內)				
3	書名	作者	出版社	家長簽認	簽認日期
	本書心得或感想 (30 字以內)				
4	書名	作者	出版社	家長簽認	簽認日期
	本書心得或感想 (30 字以內)				
5	書名	作者	出版社	家長簽認	簽認日期
	本書心得或感想 (30 字以內)				

註：低年級學生以閱讀繪本書為準，開學後交回本表，教務處將抽出「用心閱讀、認真書寫」者，頒發小獎品！

新北市 溪洲國小《寶貝！愛你一生 愛你一世》

暑假學生健康自主管理實踐卡【7 月份】

各位同學：暑假中由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證。開學後任一主題每月達成 20 次以上時，老師會給予你 1 次認證；累積 7 次老師認證，可榮獲靛色榮譽卡一張哦！
活動自 108 年 7 月 1 日起，至 108 年 8 月 30 日止。為了自己身體的健康，趕快動起來吧！

★ 班級： 年 班 號 姓名：

(一) 用眼 30 分 休息 10 分 鐘	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	家長認證
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證
(二) 天天戶外 活動 120 分 鐘（含運動 30 分鐘）	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	家長認證
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證
(三) 天天潔牙 5 次 （含早、晚、 三餐後）	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	家長認證
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證
(四) 天天睡滿 8 小時	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	家長認證
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證
(五) 天天 5 蔬 果	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	家長認證
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證
(六) 天天四電 少於 1	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	家長認證
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證
(七) 天天喝足 白開水量	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	家長認證
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證
(八) 每天吃 優質早餐	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	家長認證
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證

備註：一、4 電少於 1 是指每天看電視、打電腦、電話及電動時間少於 1 小時（國小）。
二、喝足白開水是指每天喝水 1500CC 或以體重〈公斤〉*30CC。

新北市 溪洲國小《寶貝！愛你一生 愛你一世》

暑假學生健康自主管理實踐卡【8 月份】

各位同學：暑假中由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證。開學後任一主題每月達成 20 次以上時，老師會給予你 1 次認證；累積 7 次老師認證，可榮獲靛色榮譽卡一張哦！
活動自 108 年 7 月 1 日起，至 108 年 8 月 30 日止。為了自己身體的健康，趕快動起來吧！

★ 班級： 年 班 號 姓名：

(一) 用眼 30 分 休息 10 分 鐘	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	教師認證
(二) 天天戶外 活動 120 分 鐘（含運動 30 分鐘）	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	教師認證
(三) 天天潔牙 5 次 （含早、晚、 三餐後）	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	教師認證
(四) 天天睡滿 8 小時	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	教師認證
(五) 天天 5 蔬 果	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	教師認證
(六) 天天四電 少於 1	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	教師認證
(七) 天天喝足 白開水量	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	教師認證
(八) 每天吃 優質早餐	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	教師認證

備註：一、4 電少於 1 是指每天看電視、打電腦、電話及電動時間少於 1 小時(國小)。
二、喝足白開水是指每天喝水 1500CC 或以體重〈公斤〉*30CC。

新 北 市 學 童 護 眼 方 案 家 長 通 知 及 同 意 書

親愛的家長：

您好!臺灣學童近視的比率遠高於歐美國家,研究發現年紀愈小罹患近視,日後發生高度近視(度數大於500度)的機會更大。高度近視患者易有視網膜病變、早發性白內障及青光眼等問題。

就讀或設籍本市國小1至6年級之學童，可至合約眼科醫療院所索取或至本局網站 (<https://www.health.ntpc.gov.tw/> 首頁/主題專區/兒童保健/視力保健服務) 下載填寫本單，即可接受醫師每年一次免費(含免掛號費)的「完整視力檢查」。篩檢之個案記錄表可代替學校之「視力健康檢查複檢與矯治回條」(紅單)，不需重覆篩檢。

若您同意貴子弟參加本計畫，請填寫本單內貴子弟之基本資料，以利提供時身分辨認，並授權提供貴子弟的檢查、治療、學籍(班級、姓名、生日、身分證字號)等資料及您的聯絡電話，本計畫之個人資料將採流水序號進入資料庫，以確保資料保密性。

視力檢查時使用散瞳劑後，受檢學童將會有6至8小時無法看清遠、近物及畏光現象，有少數學童可能會發生暫時性眼壓升高，此為短暫的情況，會自然恢復正常，若症狀持續或增加，應盡速就醫；此外，專業的眼科醫師也會詳細檢查眼部結構，提供貴子弟最佳的視力評估。

健康中心 小叮嚀!

1. 持本『同意書』及『健保卡』至新北市衛生局合約眼科醫療院所，即可免費接受「完整視力檢查」。
2. 護眼檢查回條一由醫療院所開立【個案紀錄表】，並於開學時繳回學校。
3. 【個案紀錄表】可代替視力矯治回條，9月開學後，若視力異常學生則不需重複看

學校：溪洲國小 班級： 年 班 號

學生：_____

108 年未使用「新北市學童護眼方案」☐是 ☐否

※「**新北市學童護眼方案**」每年提供一次免費專業視力檢查。

是否參加「新北市學童護眼方案」 ☐同意 ☐不同意

家長簽名: _____

檢查單位：醫師：

本單請合約醫療院所併病歷資料存查



◎ 認 識 【 333 黃 金 刷 牙 準 則 】

擁 有 一 口 美 齒 ！

一、 3 餐 飯 後 都 刷 牙

二、 餐 後 3 分 鐘 內 刷

三、 刷 牙 至 少 3 分 鐘



◎ 一 起 來 學 【 貝 氏 刷 牙 法 】 ！

1. 正 確 握 牙 刷

(大 拇 指 向 前 伸 , 像 是 比 「 棒 」 的 姿 勢 一 樣)

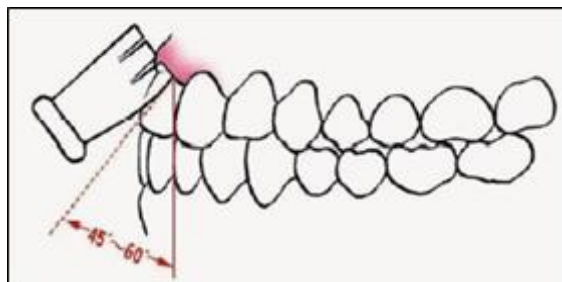
2. 刷 毛 與 牙 面 成 45~60 度 涵 蓋 一 點 點 牙 齦 。

3. 每 次 刷 兩 顆 。

4. 左 右 來 回 刷 十 次 。

5. 刷 上 排 牙 齒 , 牙 刷 刷 毛 朝 上

刷 下 排 牙 齒 , 刷 毛 朝 下 。



★ 班 級 ：

★ 座 號 ：

★ 姓 名 ：

◎ 『 從 小 保 護 牙 , 老 來 不 缺 牙 』

暑 假 期 間 憑 牙 科 醫 療 院 所 戳 章

開 學 後 交 回 學 務 處

即 可 獲 贈 精 美 小 禮 物 一 份 。

診所戳章處

- ◎平時備妥避難包，隨手可得。
- ◎定期檢查食物及藥品。
- ◎全家大小至少每人一包。
- ◎律定戶外集合地點。



避難包了沒？



家長簽章：