



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"> <li>1. 數學大挑戰 50 題。 (如附件 1，請認真書寫完成)</li> <li>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，中年級以文字書為主，請用心書寫完成)</li> <li>3. 大家來唸英語。 (如附件 3，四年級單字表，中年級唸讀為主，高年級熟背為主)</li> <li>4. 完成暑假學生健康自主管理卡。 (如附件 4，為了自己身體健康，請認真完成)</li> <li>5. 完成新北市學童護眼方案。 (如附件 5，開學繳回就醫回條-『視力檢查個案記錄表』)</li> <li>6. 認識「333 黃金刷牙準則」。 (如附件 6，就醫後『蓋戳章』繳回)</li> <li>7. 完成詩歌寫作一篇(題目：一個人的時候)。 (請書寫附件 7 引導單，並將詩歌作書寫於所附之專用稿紙)</li> <li>8. 完成「巡迴演說」稿一篇，並背熟。 (此篇題目自訂，請書寫於所附之專用稿紙上)</li> </ol>	

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，利用暑假期間完成，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"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>7.</li> </ol>	

★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)

四年級

藝文方面	家事方面	寫作項目	運動項目	生活項目
用直笛演奏一首曲子	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)	寫一封信向新老師介紹自己	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	幫父母或親戚的忙-做家事	專題報告	和朋友打一場球賽	選看有意義的電視節目
練習寫書法或硬筆字	照顧盆栽或種植蔬菜水果花卉等	陪伴家人給家人愛的言語和卡片	看一部喜歡的電影	聽音樂會、戲劇表演
學跳一支舞(例如海草舞)給家人看	寫父親卡給爸爸慶祝父親節	用所學的英文寫一篇短文	和家人去露營、旅行並記錄	參觀展覽
唱一首英文歌	每週協助父母做資源回收	閱讀一本偉人傳記	觀察昆蟲或是其他生物、植物記錄	組模型、拼300片以上的拼圖
做一隻娃娃或抱枕	讀一篇文章或報紙新聞給父母聽	做小書—觀察動植物或照顧寵物	來趟新北市熱門景點之旅	學會摺紙5種
	整理房間	發揮創意做生字小書	來一場頭腦運動—做數獨10題	去圖書館借書
	和媽媽去菜市場認識10種蔬果		用網路規劃一場旅行路線	來學校做愛校服務—環境整理
			參加營隊增廣見聞	下棋

## ★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 ( 四年級 )

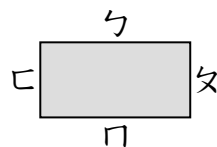
年 班 座號： 姓名：

一、選擇題：(每個答案 2 分，共 100 分)

- ( ) 1. 一箱汽水有 12 瓶。庭翰買了 3 箱汽水和 9 瓶果汁，一共有幾瓶飲料？  
①54 瓶 ②45 瓶 ③30 瓶 ④21 瓶
- ( ) 2. 「 $88-80\div8$ 」是多少？  
①78 ②8 ③4 ④1
- ( ) 3. 「一件上衣賣 399 元，一件裙子賣 499 元，媽媽買了一件上衣和 2 件裙子，共要多少元？」哪一個算式是正確的？  
① $399+499+2$   
② $399\times2+499$   
③ $399+499\times2$   
④ $399\times2\times499$
- ( ) 4. 從臺北到新竹的距離大約是 84□，□裡應該填入哪種單位比較合適？  
①公分 ②毫米 ③公尺 ④公里
- ( ) 5. 6006 公尺是幾公里幾公尺？  
①6 公里 6000 公尺  
②6 公里 600 公尺  
③6 公里 60 公尺  
④6 公里 6 公尺
- ( ) 6. 6 公里 45 公尺再加上多少公尺就是 7 公里？  
①995 公尺 ②965 公尺  
③955 公尺 ④95 公尺
- ( ) 7. 哥哥參加運動會 3□長跑比賽，獲得第 3 名。□裡應該填入哪種單位比較合適？  
①公分 ②毫米 ③公尺 ④公里
- ( ) 8. 1 公里是多少公尺？  
①10 公尺 ②100 公尺  
③1000 公尺 ④10000 公尺
- ( ) 9. 一盒鉛筆有 10 枝， $\frac{(\quad)}{10}$ 盒鉛筆和 1 盒鉛筆一樣多。( )裡要填入多少？  
①24 ②12 ③10 ④5
- ( ) 10. 有兩袋一樣多的積木，美華拿其中一袋的 $\frac{5}{12}$ 拼成機器人，智承拿另一袋的 $\frac{42}{60}$ 拼成大樓。誰用掉的積木比較多？  
①美華 ②智承  
③一樣多 ④不能比較
- ( ) 11. 「 $3\frac{4}{25}$ 」用小數怎麼表示？  
①0.16 ②31.6 ③3.16 ④0.316
- ( ) 12.  $56\div3=$ ？  
① $18\frac{2}{3}$  ② $18\frac{1}{3}$  ③ $17\frac{2}{3}$  ④ $17\frac{1}{3}$
- ( ) 13. 將 $\frac{3}{4}$ 標示在數線上， $\frac{3}{4}$ 會落在哪兩個數之間？

- ①0.5 和 0.6 ②0.6 和 0.7  
③0.7 和 0.8 ④0.8 和 0.9

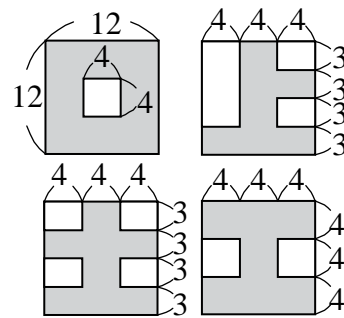
- ( ) 14. 在同一平面上，兩條直線永不相交，我們說這兩條直線會互相如何？  
①垂直 ②平行 ③重疊 ④交錯
- ( ) 15. 圖中邊ㄅ的對邊是什麼？




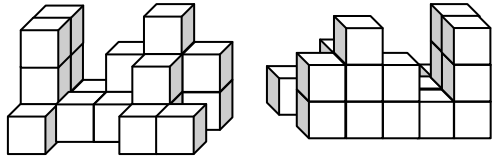
- ①邊ㄆ ②邊ㄋ  
③邊ㄅ ④無法判斷



- ( ) 16. 平行四邊形有幾雙互相平行的對邊？  
①0 雙 ②1 雙 ③2 雙 ④4 雙
- ( ) 17. 下面哪一種圖形有 4 個直角？  
①正方形 ②平行四邊形  
③菱形 ④梯形
- ( ) 18. 正方形的兩組鄰邊有什麼關係？  
①皆不等長  
②一組等長，一組不等長  
③不一定會等長  
④一定會等長
- ( ) 19. 「2005300000071」的十億位數字是多少？  
①2 ②0 ③5 ④3
- ( ) 20.  $1\times4+10\times5+100\times0+1000\times7+10000\times6=$ ？  
①67054 ②67540  
③6754 ④76504
- ( ) 21. 13759032915 這個數中，十億位數字 3 是萬位數字 3 的多少倍？  
①10000 倍 ②100000 倍  
③30000 倍 ④300000 倍
- ( ) 22. 7125704832800 這個數中，兆位數字 7 是億位數字 7 的多少倍？  
①70000 倍 ②7000 倍  
③1000 倍 ④10000 倍
- ( ) 23. 26509541920 這個數中，億位數字 5 是十萬位數字 5 的多少倍？  
①5000 倍 ②500 倍  
③1000 倍 ④100 倍
- ( ) 24. 一臺斤等於 0.6 公斤，23 臺斤的橘子也可以說是多少公斤？  
①14.8 公斤 ②13.8 公斤  
③12.8 公斤 ④11.8 公斤
- ( ) 25. 1 磅大約是 0.45 公斤。曉鳳的體重是 97 磅，大約是多少公斤？  
①43.55 公斤 ②43.65 公斤  
③43.75 公斤 ④43.85 公斤

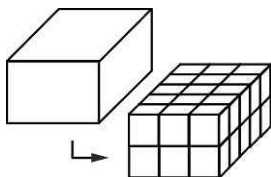
- ( ) 26. 803.91 用「數的十進位表示法」記，下面哪一個是正確的？  
 ①  $100 \times 8 + 10 \times 3 + 10 \times 0 + 1 \times 9 + 0.1 \times 1$   
 ②  $100 \times 8 + 10 \times 3 + 0.1 \times 9 + 0.01 \times 1$   
 ③  $100 \times 8 + 10 \times 0 + 1 \times 3 + 0.1 \times 9 + 0.01 \times 1$   
 ④  $100 \times 8 + 10 \times 0 + 0.1 \times 9 + 0.01 \times 1$
- ( ) 27. 「50.05」中，左邊 5 是右邊 5 的多少倍？  
 ① 10000 ② 1000 ③ 100 ④ 10
- ( ) 28. 一條繩子長 3.3 公尺。小洋買了 38 條繩子，一共是多少公尺？  
 ① 151.5 公尺 ② 145.5 公尺  
 ③ 125.4 公尺 ④ 115.5 公尺
- ( ) 29. 下面敘述中，哪一個是概數？  
 ① 四年甲班有 30 個學生  
 ② 小花家到圖書館大約要走 2 公里  
 ③ 爸爸上個月的薪水是 45600 元  
 ④ 小華的存摺中有 35200 元
- ( ) 30. 「15900」用無條件捨去法取概數到千位是多少？  
 ① 15000 ② 15900  
 ③ 16000 ④ 10000
- ( ) 31. 7086543 用無條件捨去法取概數到萬位是多少？  
 ① 708000 ② 7090000  
 ③ 710000 ④ 7080000
- ( ) 32. 45872 用無條件進入法取概數到千位是多少？  
 ① 45800 ② 45000  
 ③ 46000 ④ 45900
- ( ) 33. 127 用四捨五入法取概數到十位的結果是多少？  
 ① 120 ② 130 ③ 125 ④ 200
- ( ) 34. 一塊正方形地磚的邊長是 45 公分，周長是幾公分？  
 ① 45 公分 ② 90 公分  
 ③ 135 公分 ④ 180 公分
- ( ) 35. 想計算一個長 12 公尺、寬 8 公尺的長方形面積，下列哪個算式是正確的？  
 ①  $12 \times 12$  ②  $12 + 8$   
 ③  $(12 + 8) \times 2$  ④  $12 \times 8$
- ( ) 36. 下面哪一個是面積單位？  
 ① 公分 ② 公尺  
 ③ 立方公分 ④ 平方公尺
- ( ) 37.  $100 \text{ 公分} \times 100 \text{ 公分} = ?$   
 ① 1 平方公尺 ② 100 平方公尺  
 ③ 1000 平方公尺 ④ 10000 平方公尺
- ( ) 38. 圖中的四個國字(鋪色部分)，哪一個面積比較大？依照由大到小的順序排出來。





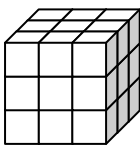
(單位：公分)



- ① 口 > 工 > 土 > 上 ② 口 > 土 > 工 > 上  
 ③ 土 > 口 > 工 > 上 ④ 口 > 土 > 上 > 工
- ( ) 39. 7 日 7 小時也可以說是幾小時？  
 ① 7.7 小時 ② 77 小時  
 ③ 175 小時 ④ 427 小時
- ( ) 40. 計算「3 時 15 分 - 1 時 20 分」，被減數的「分」不夠減，可向被減數的「時」借 1 為多少？  
 ① 1 分鐘 ② 10 分鐘  
 ③ 60 分鐘 ④ 1 小時
- ( ) 41. 媽媽從下午 1 時 52 分開始燙衣服，一直到下午 4 時 19 分才燙完所有的衣服，媽媽燙衣服一共花了多久的時間？  
 ① 2 小時 27 分鐘 ② 3 小時 27 分鐘  
 ③ 5 小時 71 分鐘 ④ 6 小時 11 分鐘
- ( ) 42. 家源從 14 時 46 分開始拖地，一共拖了 39 分鐘，拖完地是什麼時候？  
 ① 14 時 25 分 ② 14 時 35 分  
 ③ 15 時 25 分 ④ 15 時 35 分
- ( ) 43. 小童的爸爸上午 11 時 20 分開始休息 120 分鐘，休息結束是下午幾時幾分？  
 ① 下午 1 時 10 分 ② 下午 1 時 20 分  
 ③ 下午 1 時 30 分 ④ 下午 2 時 30 分
- ( ) 44. 下列選項哪一個物體的體積會變小？  
 ① 把一個空的鋁罐壓扁  
 ② 把一個蘋果切成兩半後再合起來  
 ③ 把一個蛋糕切成 8 小塊再合起來  
 ④ 把同一塊黏土，捏成不同的造型
- ( ) 45. 一個  的體積是 1 立方公分，下面形體的體積是多少立方公分？
- 
- 正面 背面
- ① 19 立方公分 ② 20 立方公分  
 ③ 21 立方公分 ④ 22 立方公分
- ( ) 46. 下列何者是體積的單位？  
 ① 公分 ② 公尺  
 ③ 平方公分 ④ 立方公分

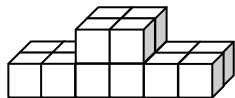
- ( ) 47. 下面是用  堆成和盒子一樣大的形體，  
每一個  的體積都是 1 立方公分，數數  
看，如圖的盒子體積是多少？  
①24 立方公分 ②30 立方公分  
③36 立方公分 ④42 立方公分



- ( ) 48. 如圖是用  堆成的形體，一個  的體積  
是 1 立方公分，這個形體的體積是多少  
立方公分？  
①18 立方公分 ②27 立方公分  
③36 立方公分 ④32 立方公分



- ( ) 49. 下面是用  黏成的形體，一個  的體積  
是 1 立方公分，這個形體的體積是多少  
立方公分？  
①14 立方公分 ②15 立方公分  
③16 立方公分 ④17 立方公分



- ( ) 50. 每一個俄羅斯方塊都是 4 立方公分，如  
果都用俄羅斯方塊來做造型，不論用多  
少個俄羅斯方塊，這個造型的體積一定  
是幾的倍數？  
①3 ②4 ③5 ④6

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：中、高年級學生以閱讀文字書為準，開學後教務處將抽出「用心閱讀、認真書寫」者，頒發小獎品！

單字	中文	單字	中文	單字	中文	單字	中文
sixteen	十六	bat	蝙蝠	cloudy	陰天的	can	罐子
seventeen	十七	Ben	班(人名)	rainy	下雨的	cap	帽子
eighteen	十八	big	大的	snowy	下雪的	tap	水龍頭
nineteen	十九	pat	拍打	sunny	晴天的	cane	拐杖
twenty	二十	pen	原子筆	windy	有風的	cape	斗篷
dance	跳舞	pig	豬	flood	淹水	tape	錄音帶
draw	畫畫	den	洞穴	snowstorm	暴風雪	jet	噴射機
sing	唱歌	dip	浸泡	tornado	龍捲風	red	紅色
swim	游泳	dot	點	typhoon	颱風	ten	十
ride a bike	騎腳踏車	ten	十	cap	帽子	jeep	吉普車
fifteen	十五	tip	頂端	dress	套裝	reed	蘆葦
twenty-five	二十五	tot	小孩(口語)	jacket	夾克	teen	十幾歲的年輕人
thirty	三十	van	小貨車	skirt	裙子	kit	工具箱
forty	四十	vat	盆;缸	T-shirt	襯衫	Tim	提姆(人名)
fifty	五十	vase	花瓶	hamburger	漢堡	win	勝利
in	在...裡面	fan	電風扇;粉絲	hot dog	熱狗	kite	風箏
on	在...上面	fat	胖的	apple pie	蘋果派	time	時間
under	在...下面	face	臉	ice cream	冰淇淋	wine	酒
bag	袋子	Zack	柴克(人名)	soup	湯	cod	鱈魚
box	盒子	zip	拉鍊	bear	熊	not	不要
pencil case	鉛筆盒	zoo	動物園	elephant	大象	rob	搶劫
bathroom	浴室	sack	袋;麻袋	monkey	猴子	code	密碼
bedroom	房間	sip	啜飲	panda	熊貓	note	筆記本
kitchen	廚房	Sue	蘇(人名)	tiger	老虎	robe	長袍
dining room	餐廳					cub	幼小的野獸
living room	客廳					cut	切;剪;砍
candy	糖果					tub	桶子;木盆
bat	蝙蝠					cube	立方體
ghost	鬼魂					cute	可愛的
jack-o-lantern	南瓜燈					tube	管子
vampire	吸血鬼						

# 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 分鐘內刷牙
- 三、 刷牙至少 3 分鐘



## ◎ 一起來學【貝氏刷牙法】！

1. 正確握牙刷牙

( 大拇指向前伸, 像是比「棒」的姿勢一樣 )

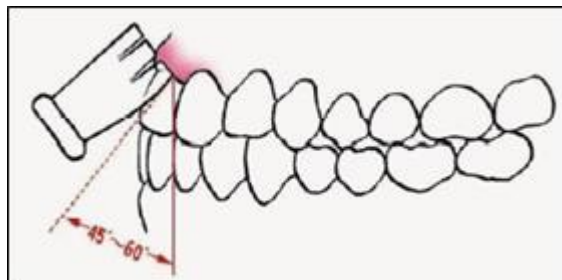
2. 刷毛與牙面成 45~60 度涵蓋一點點牙齦。

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

# 「詩歌寫作」——一個人的時候

(配合康軒版國語四下第四課)

「一個人的時候」是指家人或朋友無法陪伴的時刻。這時候，如果懂得有效的規畫，例如：看看書、畫畫圖等，你就可以在快樂的獨處中，有許多意想不到的收穫呵！

●想一想，當你獨處的時候，可以做什麼事呢？請選定三至四項活動來寫：

獨處時……	範例	活動一	活動二	活動三
1. 喜歡做的活動？	畫圖			
2. 會如何進行這個活動？	畫出自己喜歡的圖畫			
4. 進行以後有什麼感想？	隨心所欲，真是快樂			

## ※範文櫥窗

### 一個人的時候

一個人的時候，自由自在快樂地包圍著我，打開書本走入書中世界，上至天文下至地理，無邊的知識掌握在手中，我是世界上最富有的人。

一個人的時候，自由自在快樂地隨著我，坐在陽臺上凝視著夜空，黑絲絨般的舞臺上，星星月亮輪流表演節目，我在舞臺下為他們喝采。

年

班

座 姓  
號 名  
：

一個人的時候，自由自在快樂地陪伴著我，紅橙黃綠藍靛紫各種色彩精靈，在紙上盡情跳舞，我陶醉在美麗的圖畫裡。

一個人的時候，自由自在快樂地擁抱著我，聽聽小鳥唱歌，餵餵小鳥吃吃米，再和小鳥聊聊天，我不知道什麼叫煩惱和憂愁。

主旨：一個人的時候，自由自在非常快樂。

大綱：1. 閱讀的快樂。  
2. 觀星的快樂。  
3. 畫圖的快樂。  
4. 養鳥的快樂。



