



# 過一個充實且健康的暑假吧！

四年\_\_班\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

親愛的小朋友們：

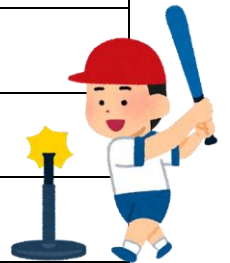
過了暑假，你們即將進入高年級，成為帥氣挺拔的少年和亭亭玉立的少女，老師希望你們能利用長假，把握時間充實生活、動手動腦、增長所見所聞，培養優質的生活能力。今年的疫情仍持續著，如果家庭有安排出遊活動，仍要好好防疫，勤洗手、戴口罩，希望大家都能平安健康度過這段時光。閒暇之餘，也別忘了關懷家人，多多為家人付出唷！祝福你們有個快樂的暑假生活！



愛你們的四年級老師 111.06

## A. 暑假基本功之一：身心健康

- [均衡的營養]\*少吃含糖飲料 油炸食品及含人工色素等食品添加物的零食。
- [充足的睡眠]\*早睡早起，一天至少睡滿八小時。
- [固定的運動]\*依循運動 333 原則，每週安排運動時間。
- [良好的人際關係]\*主動做家事，和家人、親朋好友有良好的互動。



## B. 暑假基本功之二：基本學習力

語文	1. 至少讀三本以上 <u>非漫畫類</u> 的好書。(建議寫下讀書心得) 2. 請寫一篇生活中獲得的啟示。 (400 字以上，可參考四下國語課本的內容)
數學	複習四年級課程。
英文	每日安排英文聽說讀寫練習。
音樂	練習直笛吹奏兩個八度半音階，複習直笛及歌唱曲目。
技能	學習 3 種以上未曾嘗試或較少嘗試的新技能。



## C. 暑假變化功：自主學習，實現夢想

選擇自己喜歡的主題，進行研究或紀錄。找一件一直想學或想玩，但在學期中較難完成的事情，請利用暑假詳加計畫、自主學習並實現夢想。盼望你們因此玩得開心、學得豐富並且更加獨立！

