



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。暑假中如果家庭有安排出遊活動，要記得勤洗手、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 115.06

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。

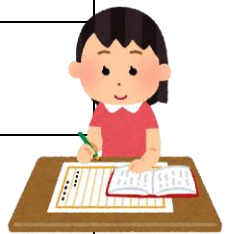
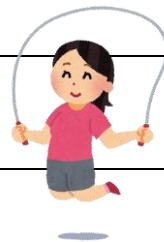
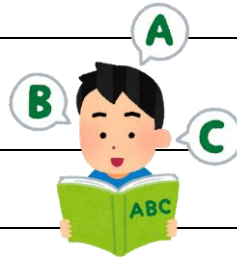
《固定的運動》依循運動 333 原則,每週安排運動時間。

《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.閱讀非漫畫類的課外書。 2.請完成一篇 400 字以上的遊記。
數學	複習四年級課程。
英文	每日安排英文聽說讀寫練習。
自然	我是小小地質學家：實際參觀一處地質景觀，仔細觀察它的特色，並用照片、繪圖或文字記錄你的發現與心得。(地點可參考翰林四下自然課本第三單元)
音樂	練習直笛：1.吹奏音階(參考課本直笛指法表) 2.自選曲一首
體育	1.至少看一場籃球比賽。 2.每天跳繩 50 下。



C.暑假變化功：自主學習，實現夢想

【選擇自己喜歡的主題，進行研究或紀錄整理成冊】

找一件一直想學或想玩，但在學期中較難完成的事情，請利用暑假時間詳加計畫、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！

