

過一個快樂而充實的暑假吧！

四年_____班_____號 姓名_____

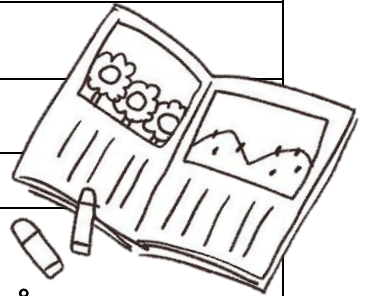
親愛的小朋友們：

過了暑假，你們即將進入高年級，成為英挺的少年和亭亭玉立的美少女。雖然今年暑假少了二個禮拜，但仍是一個漫長的長假，盼望你們好好把握，休息之餘也別忘了親近大自然、關懷家人、動手動腦。一方面充實生活內容，一方面增長見識，以培養優質的生活能力。祝福你們有個平安、快樂的暑假。

愛你們的四年級老師 109.07

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。
[良好的人際關係]	*主動幫忙做家事，和家人、親朋好友有良好的互動。
[適度的運動]	*每週至少三次，每次至少三十分鐘。
[充足的睡眠]	*早睡早起，一天至少睡滿八小時。
[合宜的休閒]	*從事讓自己能放鬆、愉快的活動。



B. 暑假基本功之二：基本學習力

語文	1. 至少讀三本以上的好書。 2. 至少寫兩篇 400 字以上的文章(文章內容不限)。 3. 日記兩篇。
數學	複習四年級課程。
英文	每日安排練習英文聽說讀寫的時間。
音樂	練習直笛吹奏兩個八度音階上下行。

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。找一件自己一直想學或想玩，但在學期中較難完成的事情，請利用暑假稍加計畫、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！

