

過一個健康而充實的暑假吧！

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少女。雖然今年因為疫情，暑假出遊的機會變少了，但仍是一段可以好好利用時間的長假，盼望你們好好把握，休息之餘也別忘了關懷家人、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。祝福你們有個健康、快樂的暑假。

愛你們的四年級老師 110.07

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]*主動做家事，和家人、親朋好友有良好的互動。

[充足的睡眠]*早睡早起，一天至少睡滿八小時。



勤洗手、乾洗手

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。
健體	詳見體育老師規畫之作業要求並完成表單。
家事	學習 3 種以上未曾嘗試或較少嘗試的新技能。



身體不適在家休息，
如需就醫不搭大眾運輸工具

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！



改採視訊或電話問候