

112 學年度臺北市民生國小 一升二年級暑假自主學習計畫



親愛的家長您好：

暑假即將到來，為了使小朋友有一個快樂又充實的假期，特地規劃這份暑假任務，請您針對孩子的能力和時間，給予適當安排和指導。謝謝您的協助！

2 年 班 號

姓名：_____

家長簽名：_____

寶貝們：

恭喜您順利完成小一-的挑戰，擁有了許多小一-超能力，別忘了，暑假期間還是要持續練習，能力才會越來越強哦！請您自訂一項暑假自主學習計畫。期待開學後的你，能力變得超級強！

超能力	超能力內容	檢核		
		很棒	普通	再練習
健康超能力	1.我會多吃綠燈食物，少吃紅燈食物，並珍惜食物。 說明：☆ 綠燈：新鮮、自然、不加油糖的食物。 ☆ 黃燈：精緻、加工、加少量油糖的食物。 ☆ 紅燈：精緻、加工、高油、高糖的食物。			
	2.我會早睡早起，保持勤洗手的好習慣。			
	3.我會和家人分享我的心情。			
運動超能力	1.每天練習(某項運動。例：跳繩 100 下)。			
	2.每週至少做運動 3 次，每次 30 分鐘。			
閱讀超能力	我會多閱讀，並把內容簡單的說給爸媽聽，同時進行閱讀護照認證。			
品格超能力	品格沒有假期，請持續將好品格及學習習慣落實於生活中並請家長協助認證。			
家事超能力	1.我會自己摺衣服。			
	2.我會主動做家事。			

計算你得到的很棒數量，數數看自己擁有了幾個超能力？

我一共得到()個很棒

自主學習計畫

我的學習計畫是 _____。

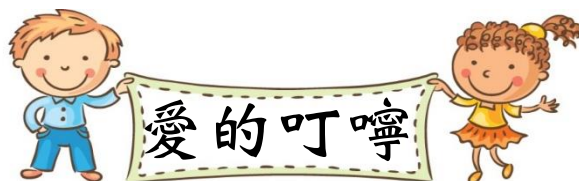
呈現方式： 書面檔案 實物展示 上台報告

舞蹈表演 歌唱表演 電腦簡報

錄影播放 其他 _____

暑假自主要學習內容建議如下：

1. 跳繩：可利利用暑假持續練習，培養良好體魄。
2. 多閱讀課外讀物：閱讀完，可請家長幫忙認證【閱讀護照】。
3. 做家事：記得主動和家人一起做家事。
4. 其他：旅遊記錄、各項才藝學習、運動、烘焙……，也可參考【民生國小的小暑假生活指導注意事項】，過個充實的暑假生活。



1.6/28(五)結業式(中午 12:00 放學); 6/29(六)暑假開始。

暑假每天應作息正常，並注意安全。

7/24(三)~8/10(五)麻煩家長記得上網填寫學生資料調查。

開學日：8/30(五)當天正式上課(有課後班及課後社團)，中午 12:00 放學。

開學日，請記得帶暑假作業，開學第二週將進行成果分享。

開學日當日請備齊學用品：

鉛筆盒	<input type="checkbox"/> 削好鉛筆 3-5 枝	<input type="checkbox"/> 螢光筆	<input type="checkbox"/> 紅藍筆各 1 枝	<input type="checkbox"/> 15 公分尺
	<input type="checkbox"/> 橡皮擦	<input type="checkbox"/> 彩虹筆		
書包	<input type="checkbox"/> 備用口罩 3 個	<input type="checkbox"/> 水壺	<input type="checkbox"/> 墊板	<input type="checkbox"/> 面紙
	<input type="checkbox"/> 防身警報器	<input type="checkbox"/> 數位學生證	<input type="checkbox"/> 輕便雨衣	<input type="checkbox"/> L 夾
教室工具盒	<input type="checkbox"/> 口紅膠、膠水	<input type="checkbox"/> 剪刀	<input type="checkbox"/> 透明膠帶	<input type="checkbox"/> 雙面膠
教室置物櫃	<input type="checkbox"/> 潔牙用具、杯子	<input type="checkbox"/> 備用衣物	<input type="checkbox"/> 備用雨衣	<input type="checkbox"/> 大包衛生紙
	<input type="checkbox"/> 彩色筆、粉蠟筆、色鉛筆(削尖)確認每枝都有墨水，24 色以上			

學校日：9/7(六)10:30-12:00，歡迎家長蒞臨。



祝你 平安健康 順心如意

一年級全體老師敬上