

臺北市松山區民生國小 113 學年度一年級暑假自主學習規劃單

一一年_子 班_號 號_公 姓_子 名_子：

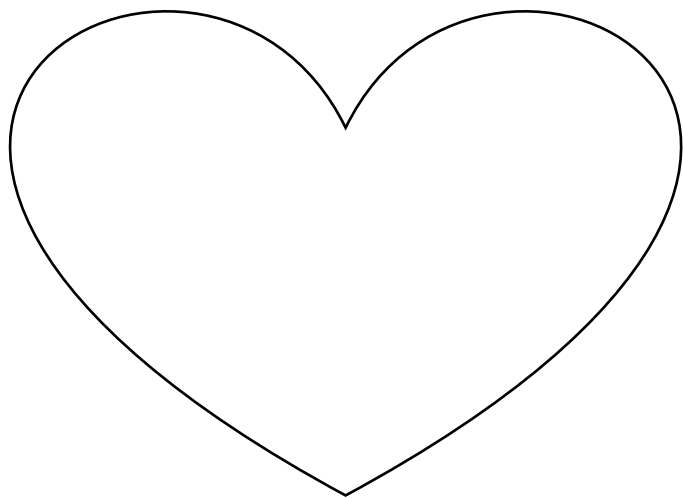
親愛的孩子：

恭喜你順利完成小一的挑戰，擁有了好多小小超能力，別忘了，暑假期間還是要持續練習，能力才會越來越強呵！

超能力	超能力內容	自己檢核		
		很棒	普通	再練習
數學超能力	1. 我會使用 100 元以內的錢，自己付錢買東西。			
	2. 我會看日曆和月曆，知道今天是幾月幾日星期幾。			
健康超能力	1. 我會多吃綠燈食物，少吃紅燈食物，並且珍惜食物。			
	2. 我會早睡早起，保持勤洗手的好习惯。			
	3. 我會和家人分享我的心情。			
運動超能力	1. 我會每天練習跳繩，至少 100 下。			
	2. 我會每週做運動至少 3 次，每次至少 30 分鐘。			
家事超能力	1. 我會自己摺衣服。			
	2. 我會主動做家事。			
閱讀超能力	我會多閱讀，並把書裡的內容說給家人聽。			
計算得到的 很棒 數量，數數看看自己擁有幾個超能力？ 我有()個 很棒				

🌸 我的自主學習內容是

(可以畫圖或文字說明)



🌸 成果呈現方式

- ☐ 口頭分享
- ☐ 作品展示
- ☐ 做成海報
- ☐ 做成書面檔案
- ☐ 現場表演
- ☐ 其他 _____

🌸 暑假自主學習內容建議如下：

1. 跳繩：

可利用暑假持續練習，培養好體力。

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【民生國小暑假生活指導注意事項
事項】進行安排，過個充實的暑假生活。



暑假每天應作息正常，並注意安全。

7/15~8/8 麻煩家長上學校網站首頁填寫學生資料調查表單。

品格檢核紀錄卡：

請爸媽簽名認證，認證簽章達30個，開學後，學務處將會蓋「品格檢核表認證章」，視同獎狀！

開學日：9月1日（一）

當天正式上課（有課後班及社團），中午12:00放學。請帶齊學用品、潔牙用具。

學校日：9月13日（六）9:30-11:00，歡迎家長蒞臨。

祝您平安健康 順心如意

一年級全體老師敬上