

308 暑假注意事項

1. 生活作息正常、早睡早起、養成運動、閱讀的好習慣

每天養成運動、閱讀的習慣積少成多、日積月累，效果是很驚人的！

另外，身為家中的一份子，主動幫忙做家事，為家人貢獻自己的力量，不要小看自己的付出喔！

2. 和家人一起制定上網守則，培養網路使用好習慣

(下方為參考)

- 人：和父母討論網路交友情形
- 事：保護自己與他人隱私
- 時：上網 30 分鐘休息 10 分鐘，並訂定網路使用時間，晚上 9 點之後不上網。
- 地：睡覺時手機不放床邊
- 物：選擇符合年齡的網路遊戲

3. 注意網路使用安全

- 留意個人隱私，保護個人資料，也不侵犯他人隱私：個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。
- 注意個人言論，不傷害他人，也不觸犯法律：在轉寄或張貼訊息前，要好好思考；網路是公開場合，有可能會到處流傳。
- 網路世界和現實世界一樣，都要為自己的行為負責：隱私玩笑能傷人，不隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。
- 直播和觀賞前先仔細想一想：直播平台大多有年齡限制，也要注意直播內容是否侵犯著作權和他人隱私，不隨意謾罵或暴露個人資料。
- 網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，影響身心。

308 暑假作業

一、完成暑假學習紀錄表

(每天請寫一件學習的事情，舉例：均一數學複習、學唱一首歌、認識一首唐詩、學習跳繩新招式、和媽媽學炒青菜、用媽媽教的方式自己整理房間...等，可參考下兩頁老師提供的想法)

二、自主學習成果分享:分享方式_____

(可以是口頭報告、書面資料、影片、照片、繪畫、小書...各種呈現方式，於開學第一週報告)

三、與家人共同訂定網路使用規定(用各種形式呈現)

(可以是寫在百紙上、畫成海報、拍影片、製作小書...各種方式皆可)

四、閱讀心得 2 篇

(可寫在百紙上或是稿紙上，請記得寫書名及心得與收穫，也可以畫一些插圖，每篇至少 100 字)

五、複習 3 下學習內容

(可運用課本、習作、評量、均一平台、學習吧...複習)

藝文類	家事類	寫作類	運動類	生活類
學習用樂器演奏 一首曲子	學做點心、一 道料理	寄給老師一封信	學習一項新的室 內運動	說一則笑話給家 人聽
做一項喜歡的手 作品(打毛線、摺 紙、廢物利用…)	照顧植物、 寵物	製作小書--照顧 植物或動物的觀 察紀錄	學習 跳繩新招式	和家人 看一部電影
畫圖一張(四格漫 畫、任何主題…)	繪製父親節卡 片	寄給同學一封信	學習一項瑜珈 新招式	組合模型
練習寫硬筆字 (把甲乙本拿出 來練)	讀一篇新聞或 故事給家人聽	紀錄一天中要感 謝家人的事情， 並說給家人聽	練習 冥想靜坐 5分鐘	拼 300 片以上的 拼圖
唱一首歌(英文歌、 外語歌、中文歌)	認識 10 種蔬果	紀錄一天中自己 的努力	每天都做 愛眼操	摺紙五種



養成型每日任務列表



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
自然科普 好好玩	和古人 見面	自由發揮	能知 天下事	邊聽邊說 玩英語
家事 練習曲	在家 也要動次動	家事 練習曲	在家 也要動次動	家事 練習曲

308 暑假學習紀錄表

○ 家事
□ 運動
△ 閱讀

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週 7/5-7/9	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △
第二週 7/12-7/16	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △
第三週 7/19-7/23	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △
第四週 7/26-7/30	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △
第五週 8/2-8/6	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △
第六週 8/9-8/13	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △
第七週 8/16-8/20	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △
第八週 8/23-8/27	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △	○ □ △
第九週 8/30-8/31	○ □ △	○ □ △	9/1 (三) 開學日 帶文具、書包		