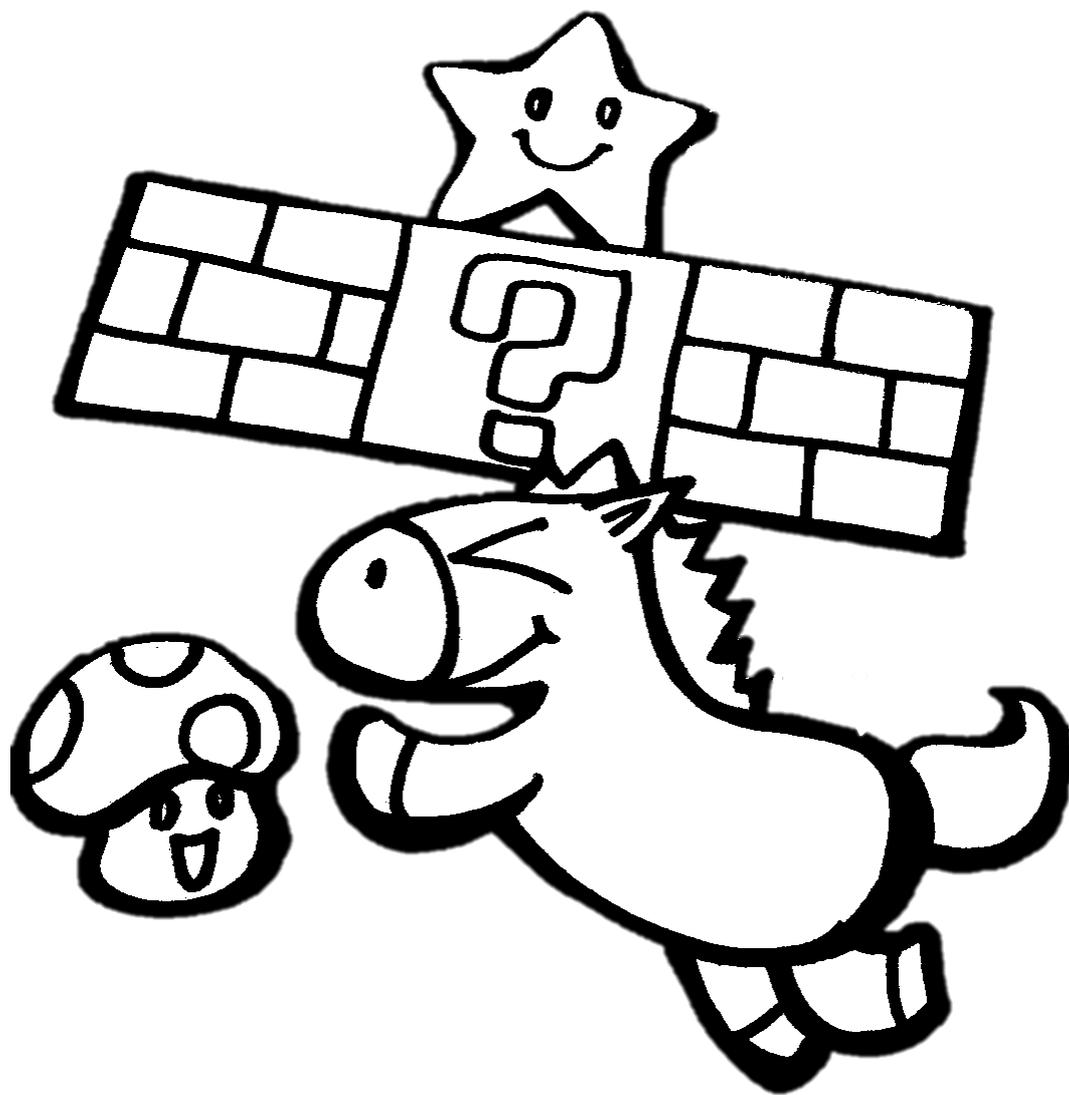


113 年度馬力優家族暑假作業



班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

馬力優家族五年級 暑假作業說明

馬力優家族的家長與孩子們：

感謝大家這學期的支持與配合，恭喜馬力優的孩子們順利完成五年級的各項學習活動，希望大家收穫滿滿～這次暑假作業的安排，透過延伸這學期的學習內容，幫助孩子為下學期的學習預作準備，在開心的放假時，希望孩子也能充分規劃時間，用心完成各項作業喔！

馬力優教學群 114.6.21

☆作業說明：

1. 馬力優動ㄎ動。
2. 畢業旅行行程規劃。
3. 快樂運動 fun 暑假。
4. 五年級回憶錄。
5. 暑假閱讀單：請挑選中西作家各一本書籍閱讀，並完成兩張閱讀紀錄單。

中文(華文作家)	包含六年級作家系列中的中文作家。例如：張嘉驊、趙永芬、蔡宜容、金庸等人。
西文(翻譯作品)	世界名著系列、紐伯瑞文學獎作品、安徒生、灰谷健次郎、馬克吐溫、阿思緹.林格倫等。

6. 英文 300 單：請熟記 300 單，開學後進行單字競賽。
7. 資訊暑假作業：請以 scratch 製作動畫或遊戲，題目以「多一份防颱準備、少一份防颱損失」為設計主軸，以建立面對災害應有作為，程式的內容可自行訂定，須與設計主軸相應。開學後於資訊課堂繳交。

☆行事曆通知：

1. 暑假資源中心開放時間：7/1-7/4、7/28-8/1、8/25-8/29 上午 9-12 時。
2. 家長日：8/24 (日) 返校日：7/30 (三)、8/29 (五) 開學日：9/1 (一)
3. 班級返校日：_____

☆開學物品檢核：

- 暑假作業 成績單 室內鞋 水壺 牙刷、牙杯 各項學用品 餐袋
備用衣物 備用口罩 衛生紙



馬力優 ~ 動 ㄉ 動



馬力優家族的孩子們，六上即將進行【動態成果展】。動展演出的內容，可以是我們一到五年級學習內容中可以「被表演」的部分。只要是你有興趣的、可以研究學習的、能展現獨特風格讓人眼睛為之一亮的，都可以成為你表演候選的口袋名單！表演形式請回想五年級表藝課討論過的七種表演形式分類(之前沒列出的可放其他類)，若能多元化結合兩種以上形式能有效提升表演豐富性!更歡迎在網路上多搜尋及欣賞各類型的表演，讓我們未來的表演更多樣性喔!

★任務一：請寫出觀賞完學年的小動展演(或班級內的)印象最深刻的兩個組別

	表演類別	表演內容	表演特色、優點、或有應用到的表演元素、或值得學習的地方
1			<hr/> <hr/>
2			<hr/> <hr/>

★任務二：請寫出三個你有興趣的、可以研究學習的、能展現獨特風格有創意的表演

	表演類別	表演項目	表演內容 + 創意好點子!
1			<hr/>
2			<hr/>
3			<hr/>

畢業旅行行程規劃

請自主規劃一場三天兩夜或是兩天一夜的「畢業旅行」，這是你和班上的好朋友們一起出發，為了留下美好的回憶，請完成一份完整的旅行行程規劃，如果我們在出發前，提前對即將造訪的目的地有基本的了解，這樣我們就能更有效率地在畢業旅行造訪有意義的景點，也能避免走馬看花，及學習到更多的知識及豐富的體驗！

作業內容：

請完成以下 5 個部分的內容，填寫在下一頁的表格內：

1. 旅行的目的地與介紹

- (1) 旅行的目的地（城市或景點）並介紹
- (2) 為什麼選這個地方？有什麼吸引人的地方？

2. 行程表（3 天 2 夜或是 2 天 1 夜）

- (1) 每一天的活動安排（交通、景點、住宿、餐食）

3. 預算規劃

- (1) 預估的總花費（每人約多少錢）
- (2) 包括交通、住宿、餐飲、門票、其他

4. 旅行注意事項

- (1) 包括安全須知、穿著建議、必帶物品
- (2) 有無應變方案（例如：下雨怎麼辦？）

5. 個人小結（心得）

做完這份作業，你有什麼收穫或想法？

畢業旅行規劃說明書

1. 旅行目的地與介紹	內容說明		
(1) 旅行的目的地並介紹 (寫出三個城市或景點的特色)	地點一：		
	地點二：		
	地點三：		
(2) 為什麼選這些地方？ 有什麼吸引人的地方？	地點一：		
	地點二：		
	地點三：		
2. 行程表 (3天2夜或2天1夜)	第一天	第二天	第三天
3. 預算規劃 每人預估花費(交通、住宿、門票、餐飲等)	第一天	第二天	第三天
4. 注意事項 (旅行時需要注意的事項)			
6. 個人小結 (你有什麼收穫或想法?)			



【快樂運動 Fun 暑假】說明

各位同學，請利用暑假期間參與各項運動，在家中可用簡易、方便、可行的方式活動身軀，以基礎性登階運動為動作，每日行走樓梯 30 分鐘，並確認每週能達到 333（每週至少運動 3 次，每次至少運動 30 分鐘，且每次運動後的心跳速率需達到每分鐘 130 次以上）並拍照或錄影 1 分鐘上傳至 Classroom，完成作業繳交。而成果紀錄每月上傳一次即可。

上傳格式提醒：因拍照及錄影有容量大小的限制，所以盡可能選 720p/30 fps 的格式錄影，照片容量不超過 10MB



家中類型選擇：

跳繩：至少能 1 分鐘跳 50 下。

搖呼拉圈：至少能 1 分鐘 50 次。

登階

瑜珈、Tabata 間歇訓練、核心肌群訓練或馬克操等

此外，因身體仍處生長期，切勿特別做高負重訓練，避免影響發育。

相關參考連結

30 分鐘 Hip-Hop Tabata

<https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM&t=3s>

馬克操動作分解 跑者必學

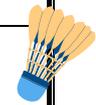
<https://www.youtube.com/watch?v=y80t9j2t7ZU>

必看正確登階技巧！

<https://www.youtube.com/watch?v=e9cSXIGT6aM>

10 分鐘腹肌訓練【中級版】隨時隨地都能在家做的運動

<https://www.youtube.com/watch?v=xYFUwfJf9hs>



五年級回憶錄

忙碌的五年級已經落幕，在校園裡度過的每一天，都像是一幅幅美麗的風景畫，藏著歡笑、淚水與成長的足跡。回首這段時光，許多畫面依然歷歷在目……請仔細回想五上、五下多采多姿又充實的學校活動：獨木舟戶外教育、美食成果展、製作美食小書、籃球賽、體育競賽、水運會、英語歌謠……現在，拿起你的筆和紙記下最難忘的事。

回憶錄要怎麼寫呢？親愛的，請繼續往下看……><

*訂標題：

五年級回憶錄或自由發想(例如：瘋狂美食秀、小五玩美食…)

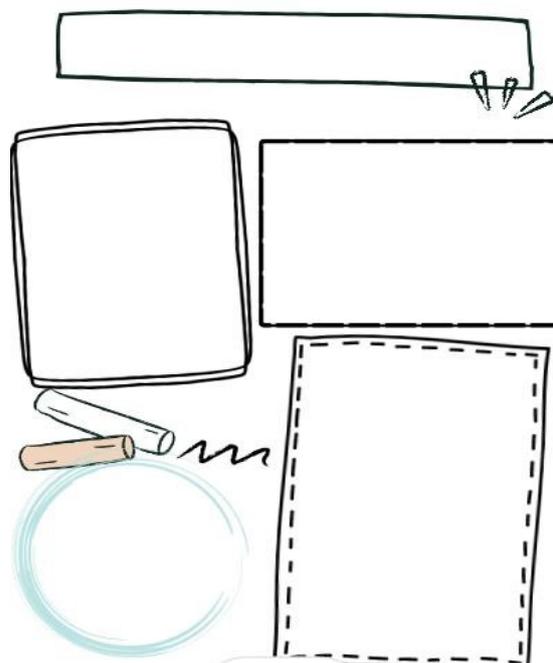
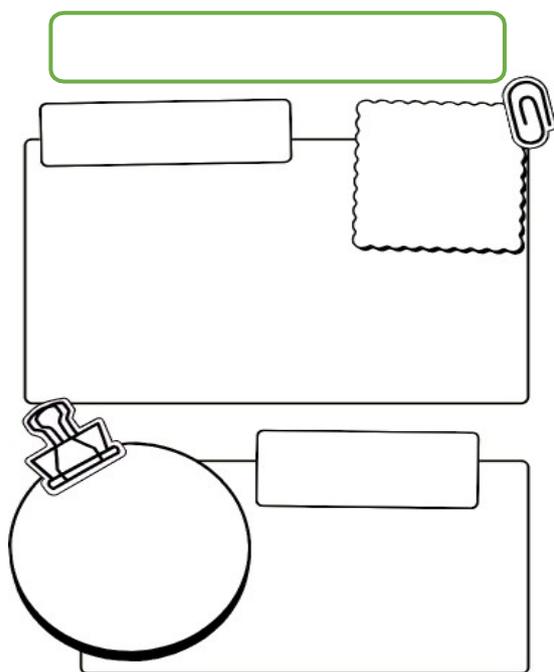
*寫內容：

- 1.選出至少三樣活動，說明活動中發生了什麼印象深刻的趣事
- 2.這段回憶對你的意義、感受或感想
- 3.還想對同學或老師或對自己說些什麼……。
- 4.段落及寫作方式不限。

*擠字數：

約 200~250 字，標題及內容字體請工整，運用名辰老師教過的pop字體及花邊秘笈排版，加上美化及顏色。

排版參考如下：



馬力優家族暑假閱讀單 班級： 姓名： 座號：

書名：	閱讀日期：	
作者：	出版社：	
說明： <u>請自選二個題目</u> ，以段落方式完整敘述，每題要有 100 個字以上。		
(1) <input type="checkbox"/> 請寫出這本書中，最重要的三件事，並說明理由。	(2) <input type="checkbox"/> 書中我最欣賞/不欣賞的兩個角色，請說明理由。	(3) <input type="checkbox"/> 請選出書中我印象深刻的三句話，並說明理由。
(4) <input type="checkbox"/> 這本書我會想推薦給誰? 原因是什麼?	(5) <input type="checkbox"/> 這本書讓我覺得有疑問的是? 請說明理由。	(6) <input type="checkbox"/> 讀完這本書，我想告訴作者的話。

--	--	--

--	--	--

能清楚表達想法	以完整段落敘述	字數充足且端正	能有美編或設計

馬力優家族暑假閱讀單 班級： 姓名： 座號：

書名：	閱讀日期：	
作者：	出版社：	
說明： <u>請自選二個題目</u> ，以段落方式完整敘述，每題要有 100 個字以上。		
(1) <input type="checkbox"/> 請寫出這本書中，最重要的三件事，並說明理由。	(2) <input type="checkbox"/> 書中我最欣賞/不欣賞的兩個角色，請說明理由。	(3) <input type="checkbox"/> 請選出書中我印象深刻的三句話，並說明理由。
(4) <input type="checkbox"/> 這本書我會想推薦給誰? 原因是什麼?	(5) <input type="checkbox"/> 這本書讓我覺得有疑問的是? 請說明理由。	(6) <input type="checkbox"/> 讀完這本書，我想告訴作者的話。

--	--	--

--	--	--

能清楚表達想法	以完整段落敘述	字數充足且端正	能有美編或設計

各位小朋友:

恭喜各位準備放暑假了, 這段時間請好好休息, 暑假也是一個很好的學習充電時間喔! 請小朋友每週安排固定時間學習英文, 背熟指定的單字, 開學後會進行單字比賽唷! 除了單字之外小朋友也可以上Cool English網站, 上面有很多英語的遊戲可以練習英文唷! 祝大家有個充實的暑假, 平安快樂!

6/29~7/5	rat區、mouse 區、ox 區的單字
7/6~ 7/12	bull區、tiger區的單字
7/13~ 7/19	hare區、dragon區的單字
7/20~ 7/26	snake區、horse區的單字
7/27~8/2	pony區、sheep區的單字
8/3~8/9	goat區、monkey 區的單字
8/10~8/16	gorilla區、rooster區的單字
8/17~ 8/23	hen區、dog區的單字
8/24~30	pig區的單字
8/31	複習300單, 開學要開始比賽囉!



rat

代名詞

1. I 我
2. you 你
3. he 他
4. she 她
5. it 它
6. we 我們
7. they 他們
8. my 我的
9. your 你的
10. his 他的
11. her 她的
12. me 我 (受格)

疑問詞

1. how 如何
2. who 誰
3. what 什麼
4. when 何時
5. where 哪裡

完成日期：
家長簽名：



mouse

其他名詞

1. name 名字
2. bag 袋子
3. bed 床
4. box 箱子
5. toy 玩具
6. key 鑰匙
7. kite 風箏
8. tree 樹
9. flower 花
10. comic book 漫畫書
11. way 路/ 方式

其他其他

1. yes 是
2. no 不是
3. not 不是
4. OK 好的
5. too 太/ 也
6. very 非常

完成日期：
家長簽名：



bull

形容詞

1. big 大的
2. small 小的
3. new 新的
4. old 舊的
5. tall 高的
6. short 矮的/ 短的
7. long 長的
8. thin 瘦的
9. fat 胖的
10. beautiful 美的
11. handsome 帥的
12. cute 可愛的
13. nice 美好的
14. clean 乾淨的
15. smart 聰明的

其他-be 動詞/ 助動詞

1. am (I) 是
2. are (you, 複數) 是
3. is (單數) 是
4. can 可以
5. may 可能

其他其他

1. and 和
2. here 這裡
3. there 那裡

完成日期：
家長簽名：



tiger

動詞 I.

1. go 去
2. come 來
3. have 有
4. has 有(三單)
5. do 做
6. does 做(三單)
7. fly 飛
8. run 跑
9. walk 走路
10. sleep 睡
11. draw 畫
12. cook 煮/ 廚師
13. read 閱讀
14. write 寫
15. study 研讀
16. swim 游泳
17. sing 唱歌
18. dance 跳舞

完成日期：
家長簽名：



hare

動詞 II.

1. listen 聽
2. see 看見
3. look 注視
4. watch 觀看
5. play 玩/ 演奏
6. eat 吃
7. drink 喝
8. cut 剪/ 切
9. wash 洗
10. like 喜歡
11. take 拿/ 搭乘
12. talk 談論/ 講話
13. help 幫忙
14. open 開
15. close 關
16. get up 起床
17. meet 遇到
18. want 想要

完成日期：
家長簽名：



dragon

教室裡

- classroom 教室
- CD 光碟
- TV 電視
- pen 筆(用墨水的)
- pencil 鉛筆
- pencil box 鉛筆盒
- book 書
- book bag 書包
- notebook 筆記本
- marker 彩色筆
- eraser 橡皮擦
- ruler 尺
- chair 椅子
- desk 書桌
- table 桌子
- computer 電腦
- telephone 電話
- window 窗戶

完成日期：
家長簽名：



snake

月份

- birthday 生日
- January 一月
- February 二月
- March 三月
- April 四月
- May 五月
- June 六月
- July 七月
- August 八月
- September 九月
- October 十月
- November 十一月
- December 十二月

完成日期：
家長簽名：



pony

打招呼

- hello 哈囉
- goodbye 再見
- good 好的
- morning 早上
- afternoon 下午
- evening 晚上
- night 夜晚
- sorry 對不起
- thank 謝謝

職業/ 人物

- Mr. 先生
- Miss 小姐
- boy 男孩
- girl 女孩
- teacher 老師
- student 學生
- doctor 醫生
- friend 朋友
- classmate 同學

完成日期：
家長簽名：



sheep

星期

- day 天/ 白天
- today 今天
- Sunday 星期日
- Monday 星期一
- Tuesday 星期二
- Wednesday 星期三
- Thursday 星期四
- Friday 星期五
- Saturday 星期六

科目

- school 學校
- PE 體育
- art 藝術
- math 數學
- English 英語
- Chinese 中文

完成日期：
家長簽名：



goat

食物

- egg 蛋
- hot dog 熱狗
- sandwich 三明治
- hamburger 漢堡
- tea 茶
- soup 湯
- milk 牛奶
- cake 蛋糕
- juice 果汁
- water 水
- pizza 披薩
- chicken 雞肉
- ice cream 冰淇淋
- bread 麵包
- apple 蘋果
- banana 香蕉
- grape 葡萄

完成日期：
家長簽名：



monkey

介係詞

- at 在
- on 在...上
- under 在...下
- by 在...旁/被
- in 在...內
- out 向外

動物

- cat 貓
- dog 狗
- pig 豬
- bird 鳥
- bear 熊
- fish 魚
- lion 獅
- tiger 虎
- rabbit 兔
- snake 蛇
- monkey 猴
- elephant 象
- zoo 動物園
- animal 動物

完成日期：
家長簽名：



gorilla

顏色

- red 紅色
- blue 藍色
- yellow 黃色
- black 黑色
- white 白色
- green 綠色
- brown 棕色
- pink 粉紅色
- purple 紫色
- orange 橘色
- color 顏色

衣物

- hat 帽子
- shoe 鞋子
- dress 洋裝
- shirt 襯衫
- T-shirt T 恤
- shorts 短褲
- jacket 夾克(短外套)

完成日期：
家長簽名：



rooster

身體部位

- eye 眼睛
- ear 耳朵
- nose 鼻子
- mouth 嘴巴
- hair 頭髮
- hand 手
- head 頭
- leg 腿
- foot 腳
- feet 腳(複數)

天氣

- sunny 晴天
- rainy 雨天
- cloudy 陰天
- windy 颶風的

季節

- spring 春天
- summer 夏天
- fall 秋天
- winter 冬天

完成日期：
家長簽名：



dog

溫度

- hot 熱的
- warm 溫的
- cool 涼的
- cold 冷的

地方

- home 家
- bedroom 臥室
- bathroom 浴室
- living room 客廳
- kitchen 廚房
- outside 外面
- park 公園
- store 商店
- library 圖書館
- bookstore 書店
- supermarket 超市

完成日期：
家長簽名：



pig

交通工具

- car 汽車
- bus 公車
- bike 腳踏車
- taxi 計程車
- train 火車
- boat 船

感覺

- bad 壞的
- sad 難過的
- happy 開心的
- sick 生病的
- tired 累的
- angry 生氣
- hungry 飢餓的
- thirsty 口渴的
- fine 好的
- great 很棒的

完成日期：
家長簽名：