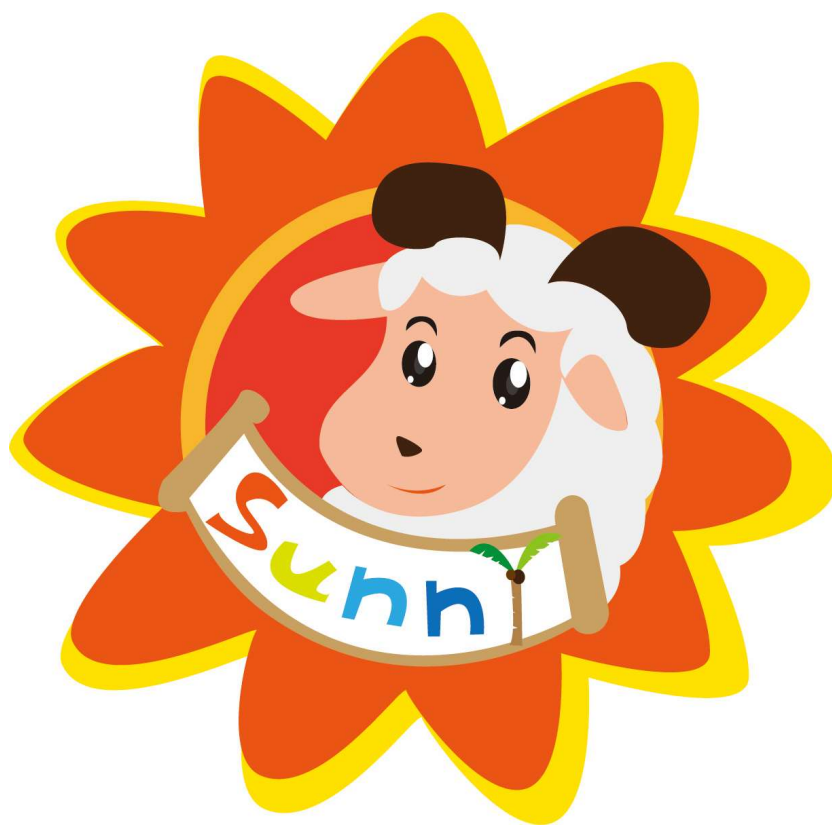


SUNNY 家族

四年級暑假作業

健康 X 閱讀 X 美食



班級：_____

座號：_____

姓名：_____

暑假作業說明

一、健康生活

暑假期間請遵守：

1. SH150-每週運動 150 分鐘，每天 30 分鐘，每次最少 10 分鐘。
2. 視力保健 3010-用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。
3. 確實潔牙-早上、餐後、睡前。
4. 動手做家事。

二、閱讀台灣史 4F

配合五年級社會課程，閱讀或聽台灣史，以 4F 撰寫讀書報告 1 篇。

如：漫畫臺灣史、漫畫臺灣歷史故事等，沒有特定書籍，臺灣史即可。（深美資源中心有相關書籍可借閱）

書名	作者	架區
漫畫台灣歷史故事 1-12	郝廣才/文	四層台灣鄉土藏書 40-0D2
鄭成功和荷蘭人在台灣		二層藏書 400D2
台灣史 100 件大事：上、下	李筱峰	二層藏書 400D2
漫畫臺灣史 1-10	劉素珍	二層藏書 400D1
台灣的歷史 1-12	郝廣才	二層藏書 322I02
臺灣尋寶記	Sweet Factory 文/ 姜境孝圖/徐月珠譯	三層藏書 32-2001
兒童臺灣 歷史篇	王雅慧等編輯	四層台灣鄉土藏書 40-0D2
說給兒童的臺灣歷史 1-10	天衛文化編輯部編著	四層台灣鄉土藏書 40-0D3

三、英語學習單

四、食譜大揭祕（範本請見內文）

1. 查詢食譜書或食譜網站，認識並尋找喜歡的菜餚食譜。
2. 手工製作一份圖文並茂的食譜：要詳細記錄食材、調味料與製作步驟，並將菜餚的圖片繪製下來。
3. 若是可以，依照步驟做做看，也可以分享製作的小訣竅或是心得唷！
4. 若是食譜單面不夠書寫製作，也可以記載於背面空白處。

五、學年服設計

請為 SUNNY 家族設計學年服，建議可以簡單的羊、太陽的圖案作為 Logo 設計，並請說明設計理念，開學後會進行公開票選。

暑假行事曆須知~

◆ 各班返校打掃時間：（8:30-10:00）

7/03(401)、7/07(403)、7/10(404)、7/14(402)、7/17(405)、7/21(406)

◆ 7/30(三)返校日、編班 8:00-10:30

◆ 8/24(日)家長日

◆ 8/29(五)返校日(先回舊班)

◆ 9/1(一)開學日

◆ 暑假共讀站開放日期：7/1-7/4、7/28-8/1、8/25-8/29 上午 9-12 時

SUNNY 家族教師群敬上 114.6.30

閱讀臺灣史 4F

書名：

作者：

閱讀日期：

Facts 事實(100 字以上)

Feelings 感受(100 字以上)

Future 未來(100 字以上)

Findings 發現(100 字以上)

標題著色有用心	思考內容有認真	字體工整字數多	美編設計有創意
☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

How to Make a Jam Sandwich

一、Complete the instructions for how to make a jam sandwich.

1. _____, get two slices of bread.
2. _____, use the knife to spread some butter onto both slices.
3. After that, use a knife to spread the jam on top of the butter, on one of the slices of bread.
4. _____, put one slice of bread on top of the other, to make a sandwich.
5. _____, cut the sandwich in half with the knife.
6. _____, eat it!

First	Next	After that
Then	Finally	

二、Complete the instructions for how to make a jam sandwich.

(Number the the pictures in order.)



()

()

()

()

()

()

番茄蛤蜊義大利麵

☺食材： 番
茄 2 顆蛤
蜊 200g
洋蔥（小）1 顆
蒜頭 3-5 瓣
金針菇 1 包
義大利麵 200g

☺調味料：
水約 1 米杯
番茄醬 2 大匙
黑胡椒粒少許
鹽（不夠鹹再加）
義大利香料少許



食材和調味料的數量要具體、清楚的列出來。

可手繪或貼圖片。

☺製作步驟：

1. 準備食材，清理與洗淨。
2. 番茄與洋蔥切半再切約 0.2cm 厚之半圓狀；金針菇去蒂頭；蒜頭去頭尾脫膜。
3. 先起一小鍋水，煮滾備用。
（待步驟 6. 煮湯汁時即可下麵條，煮至 8 分熟撈起）
4. 起鍋，放少許油，中小火先將蒜頭爆香，加入洋蔥，翻炒炒香。
5. 再放入番茄，翻炒炒出茄紅素（有紅色湯汁），至洋蔥與番茄變軟。
6. 加水（約與食材一樣高）、加調味料，煮滾後放入金針菇、蛤蜊。
7. 待蛤蜊快開嘴時，加入燙好的麵條，攪拌至收汁約 8 分乾即可。
8. 盛盤後再撒上少許義大利香料或黑胡椒即可。

☺ 貼心建議：孩子們！你也可以試著動手製作看看唷！



大廚上菜。菜名：

食材：

調味料：

圖片：

製作步驟：

SUNNY 家族 學年服設計圖 班級： 創作者：

下圖分別為 T 恤的正面和反面，請先設計好適合 **SUNNY** 的 LOGO，再決定衣服的颜色。

設計理念說明：_____

注意事項：主要要突顯主題，不要有太多不重要的元素，例如：花邊、沒意義的圖案。
請勿使用太多種顏色，衣服正反面加起來 3 種顏色以內（含衣服的颜色）。

