

馬力優家暑假作業

小朋友，這是暑假作業拼布，當你完成一格後，就可以將那一格塗上顏色，完成後會拼成什麼花布被呢？除了暑假作業以外，你還做了哪些事呢？請先寫在空白的格子中，再塗上顏色。

我的暑假 健康日記		聽一首喜歡的 英文歌	
娃娃屋 (參考房屋圖片)	娃娃屋 (參考書中、窗外房屋)	娃娃屋 (畫出獨特的設計圖)	娃娃屋 (蒐集三種以上不同材質材料)
娃娃屋 (有一半以上是 自己剪裁、黏貼、 創作)	娃娃屋 (完成作品並做裝飾)	娃娃屋 (和家人試玩並練習 2分鐘介紹)	數學遊戲撲克屋 1
數學遊戲撲克 屋 2	數學遊戲撲克 屋 3	體育課暖身操 (一週兩次)	原地跑步 3-5 分鐘 (一週一次)
暑假家事 存摺簿		一起 做早餐	

你能解開拼布被的祕密故事嗎？歡迎開學後來分享！

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

目錄

暑假重要事項宣導.....	1
給家長的話.....	2
給馬力優孩子的話.....	3
一起做早餐(國語).....	4
數學遊戲撲克屋(數學).....	5
暑假家事存摺簿.....	6
娃娃屋(生活).....	7
健康暑假作業.....	9
體育作業.....	12
英文作業.....	13

暑假重要事項宣導

(一) 暑假期間因校園進行工程，僅供洽公人員進入，如有洽公需求，請至前區區辦公室，其餘空間不開放，請學生勿到校，以免發生危險。

(二) 暑假作業請依各學年老師規劃內容，於暑假如期完成。

(三) 資源中心部分圖書搬至前區空間，如疫情趨緩，可提供學生到前區借閱圖書，這學期尚未歸還資源中心圖書之學生，亦可利用暑假期間返校歸還；請注意學校網頁公告。

(四) 今年暑假7月份沒有返校日，學生返校日訂於8/26、8/27 8:00-11:00到校環境整理、交換學年、領取教科書、註冊單，請叮嚀孩子準時到校。

(五) 返校日兩天到校只帶水壺，不帶簿本作業，所有作業都在開學後再通知繳交。

(六) 110 學年度第一學期新生始業輔導訂於開學日(8/30)，全校家長日訂於9/4(星期六)舉行。

(七) 暑假期間使用3C產品要節制，請遵守3010原則，用眼30分鐘應休息10分鐘，每日不超過1小時，多看戶外綠色植物。

(八) 若疫情解禁，外出遊玩，戲水要到安全場域，交通安全要注意，一切安全至上。

補充提醒事項：

「學扶暑假期班」預計於8/24(二)、8/25(三)辦理，將發簡訊調查參加意願，請家長用Google表單回覆意願。



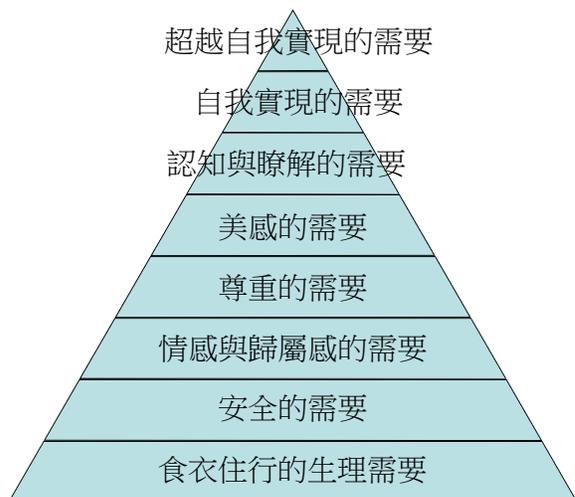
給家長的話

親愛的家長，您好：

今年的暑假來得特別突然，突然停課，突然改變生活樣貌，突然身兼多職且精進資訊能力。孩子們誤以為停課就是放假，但時間並不因此暫停，停課不停學的措施仍然推動著大家，慌亂與擔憂之際，您得在安頓自己與家人的同時，還要肩負起督促孩子在家學習的角色，壓力與情緒都來到臨界點，真的是辛苦您了！雖然疫情迫使大家不能如常活動，也迫使大家轉換工作與互動方式，短時間內無法解除，而未來的考驗並不因此消失，孩子之間的學習表現落差可能更大，這也是我們親師共同的擔憂。

暑假作業的設計，融合了孩子們各個學習領域的內涵，從已經會的知識、技能做複習與延伸學習，兼顧孩子們的認知、情意與技能，希望能協助孩子們複習舊經驗、準備學習新知識。對有些孩子而言，暑假作業很簡單，也很有興趣好好完成並為自己延伸學習；對有些孩子來說，暑假作業可能令他傷腦筋、很有挑戰性，但不會輕言放棄，而是努力找方法學習和克服困難，逐步完成；對有些孩子來看，學習的態度取決在家人的身上，如果爸媽不在意，他也不在意，等快開學再說。如此一來，對於學習的熱忱與習慣養成，恐怕會造就千萬里的差別。

嚴峻的現實總是讓我們不得不停下腳步，想一想，什麼才是最重要的事？生存，然後呢？當我們得以平安的居家工作與學習時，或許可以參考下圖心理學家馬斯洛提出的人類需求層次，為我們的孩子安排疫情中的假期生活。這個需求層次原本由下而上，但在此引用，意在給予我們彼此一些參考的面向。當孩子們能夠安全的在家生活與學習的時候，親子相處的時間更多，情感交流之下，配合暑假作業建立每日運動、愛眼的生活習慣，也要適度的安排幫助孩子在美感與知識層面的學習，少用 3C 產品，練習深呼吸集中注意力，多閱讀、多思考、多動手，幫助孩子平衡身心發展。祝願我們與孩子，擁有平安而美好愉快的假期！



深美馬力優家族 教師群 上

給馬力優家孩子的話

親愛的馬力優寶貝：

才一年級的你，因為疫情的關係，已經體驗了一個月在線上學習，感覺還好嗎？雖然以為停課就是放假，卻還要寫好多作業、完成學習任務，是不是讓你也很覺得好辛苦？

幸好，當你看見這份暑假作業的時候，就是真的「放假了」！放假了，你打算做什麼？怎麼安排自己的暑假生活？不能外出的防疫暑假，除了電視、手機和電腦，我們還能做什麼好玩的？

雖然暑假有「作業」，但你還有兩個月的時間可以安排。老師建議你，先翻看所有的暑假作業，選定幾天時間來為自己安排作業。除了每天要做健康的飲食與運動外，一天大約2到3樣，每一樣只做一部分，也要適時的安排休息時間唷！無論你怎麼安排做作業的時間，都希望你要培養固定的作息時間，盡量每天早睡早起，

暑假生活作業安排範例

時間	活動
8:30~8:50	健身操
9:00~9:30	做娃娃屋
9:40~10:10	做娃娃屋
10:30~10:50	跳繩
11:00~11:30	數學遊戲
11:40~12:00	跳「心花開」4次

盡量每天都有學習、閱讀、運動和做家事，讓自己有學習，有玩樂，有分擔家事的的時候。祝福你，有個健康而愉快的暑假！

深美馬力優家 教師群 筆



一、起、做、早、餐

- 1 請和家里人一起做早餐，並記住做早餐的先後順序。
- 2 做完後要記得先拍照再吃。(拍照傳給老師)
- 3 把早餐畫在下面框框裡，要塗顏色才好。
- 4 請寫出下面兩個造句，要加上標點符號。

	堡， 看 起 來 好 得 意。	例 句： 弟 弟 用 吐 司 做 成 城	2 看 起 來 ：		的 太 陽， 再 放 到 盤 子 裡。	例 句： 爸 爸 先 把 蛋 煎 成 圓	1 先 ： 再 ：
--	-----------------------------------	---	-----------------------	--	---	---	-----------------------

數學遊戲撲克屋

請使用一副撲克牌，任選下列一種遊戲，每次玩三回合才能算完成一次作業唷！

遊戲名稱：接龍	遊戲日期：() () () ()
---------	----------------------

玩法：

1. 每人拿一樣多的牌(剛開始可只取四種花色)的其中一種玩，讓小孩子先熟悉遊戲規則、建立信心，再逐漸增加花色。
2. 手中有數字“7”的先出牌，依序往7的上面(8.9.10... ..)或往下(6.5.4... ..)出牌，若手中沒有可往上或往下的數字，則扣壓手中的一張牌。
3. 玩到大家都沒牌時，數算每人扣壓牌的數字，數字合起來最少的人贏。

* 此遊戲包括數的順序、大、小，及數的加法等練習。

遊戲名稱：撿紅點	遊戲日期：() () () ()
----------	----------------------

玩法：

先將撲克牌中的1 ~ 10 留下，每個個人先發五張牌，將剩餘的牌放在中間蓋著(背面朝上翻出四張牌)，當手中牌和翻開來的牌合起來等於10 或20 時，可將牌收走，收走後需再從覆蓋的牌翻一張放在中間

注意：若翻開的牌也可以跟已經翻開的牌湊成數的話，可再收走，但不可以再翻牌；沒有牌的話，則需把一張手中牌翻開放桌上。最後牌最多的人勝利。

遊戲名稱：比大小	遊戲日期：() () () ()
----------	----------------------

玩法：

先將撲克牌中的1 ~ 10 留下，平分給每個個人。不可看牌。喊「123」同時翻牌，比比看誰的牌比較大，大多多少。比較大的，翻出的牌歸他；平手時則各拿回自己的牌。最後牌最多的人勝利。

玩法編修自 <https://blog.xuite.net/clc640218/twblog/150237812>

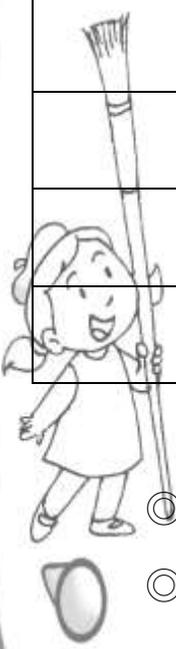
暑假家事存摺簿

一年____班____號 姓名：_____

小朋友，把自己在暑假做的家事記錄在家事存摺簿中，並請家人替你打分數。讓我們一同學習分工擔家庭事務，成為一個家事小達人！



日期	家事項目	點數	檢核者 (簽名)	日期	家事項目	點數	檢核者 (簽名)
累計點數：			點	累計點數：			點



- ◎ 點數 5：家事小達人
- ◎ 點數 4：家事小幫手
- ◎ 點數 3：好棒！
- ◎ 點數 2：不錯唷！
- ◎ 點數 1：加油唷！

娃 娃 屋



小朋友你有沒有想過可以利用家中的回收

廢棄物，來做有趣的勞作呢？

讓我們試試看，利用各式各樣不同材質的材料來完成屬於自己的立體娃娃屋吧！

活動當中歡迎家長陪同小孩指導、建議、討論、構思，但製作時除了有危險性的裁剪由家長代勞之外，希望作品盡量「全程」由小孩獨自完成~

記得自己練習自己進步喔！

1. 《構思》：想想看你想要的是什麼外型？房子裡長什麼樣子呢？
2. 《設計》：先找一張紙，「簡單」畫出你夢想中娃娃屋的設計圖，可以是類似把房子從上往下切開：從側面看的剖面圖、也可以是類似把房子從左往右切開：從上面看的鳥瞰圖。包含房子外型跟擺設唷。
3. 《蒐集材料》：需要先確定的是房子外殼的紙盒，在「盡量不外購材料」的前提下，再繼續蒐集家中的環保或不用了的素材，想一想要可以變身成娃娃屋中的什麼物品或家具？素材類型可參考：

① 布類：不要的手帕、襪子、薄布...

② 紙類：大小紙盒、環保杯碗盤、厚紙板、日曆紙、廣告紙、包裝紙、紙袋、色紙、貼紙...

③ 木質類：牙籤、竹籤、竹筷、冰棒棍、乾樹枝...

④ 塑膠類：餅乾內盒、環保杯碗、吸管、瓶蓋、塑膠袋、垃圾袋...

4. 《準備工具》：包含剪裁的工具及黏貼的工具，例如：剪刀、膠水、膠帶、雙面膠帶等... 自己在使用剪刀時請注意手拿的方向，務必練習注意安全喔！

注意：紙箱較硬或切割需用到刀片時，請由家長執行。

5. 《製作娃娃屋》：製作時可以先思考製作的順序怎樣才會順暢？例如：老師建議先確定好外型地板等，再製作隔間牆壁包裝，再製作可移動的家具擺設，最後再做裝飾。如果畫好設計圖卻做不出來，要怎麼辦呢？你覺得呢？可以更改設計圖，或調整製作的內容喔。

歡迎自行上網搜尋：「娃娃屋」的圖片作為參考

期待開學看到你獨一無二的創作的娃娃屋喔！！



我的暑假健康日記

親愛的的小朋友，暑假期間要做到健康生活的好習慣喲！

天天都要記錄，有做到請在框框裡打勾✓，

請家人當你的見證人，然後請他們簽名！

日期	星期	有吃早餐	3010	5	2	1	0	家長簽名
			用眼睛30分鐘，休息10分鐘	天天五蔬果：每天三份蔬菜與兩份水果(一週至少一次以上)	看電視、打電腦、腦、電動及用電話少於2小時	每天進行30分鐘體育運動	喝兩杯白開水	
6/14	一							
6/15	二							
6/16	三							
6/17	四							
6/18	五							
6/21	一							
6/22	二							
6/23	三							
6/24	四							
6/25	五							
6/28	一							
6/29	二							
6/30	三							
7/1	四							
7/2	五							

日期	星期	天天吃優質早餐	3010	5	2	1	0	家長簽名
			用眼睛30分鐘，休息10分鐘	天天五蔬果：每天三份蔬菜與兩份水果(一週至少一次以上)	看电视、打電腦、腦、電動及用電腦話少於2小時	每天進行30分鐘體育運動	喝兩杯白開水	
8/9	一							
8/10	二							
8/11	三							
8/12	四							
8/13	五							
8/16	一							
8/17	二							
8/18	三							
8/19	四							
8/20	五							
8/23	一							
8/24	二							
8/25	三							
8/26	四							
8/27	五							
8/30	一							
8/31	二							



- 8** 睡滿8小時
- 5** 天天五蔬果
- 2** 四電少於二 用活動60分鐘取代久坐
- 1** 天天運動30分
- 0** 喝足白開水 拒絕垃圾食物

體育作業

- 無紀錄單，上課時驗收即可。
- 請複習體育課暖身操（頭、手臂、腰、膝蓋、手腕腳踝、弓箭步、開合跳）並在家練習原地跑步或跑動式跑步。



英文作業

- 暑假作業任務：聽一首喜愛的英語歌

- 任務說明：

1. 小朋友可以自行選擇或從以下歌曲單中選出一首自己喜愛的英語歌
2. 放鬆心情，歌曲中一定還有還沒學過的字，建議嘗試從歌曲中的動畫猜猜整首歌要表達的故事
3. 跟著旋律享受英語的音韻，甚至隨著旋律自由擺動，我覺得也很棒喔
4. 無需繳交學習單或口頭回報，如果小朋友聽久了有跟著哼唱和跟著旋律跳舞，家長可自由拍攝影片，記錄孩子的成長時刻。

- 溫馨提醒：目前仍在學校的階段，孩子學到的是字母和簡單的用語，並以聽和說的練習為主，三年級之後才會進入讀寫的部分；因此若小朋友在學校以外地方，並沒有受過英語讀寫訓練的話，為了避免增加孩子的焦慮，降低學習意願，不建議家長們讓孩子一定要單獨看著句子唸出來或寫出來。建議讓孩子享受旋律，如果影片有動作的話，也可以跟著一起做。另外即使聽不懂也可讓孩子嘗試從歌曲中呈現的動畫和歌曲的重複性去猜猜整首歌要表達的故事。

編號	曲名	簡介	難易度 (★ 越多 難度越高)	連結
1.	If you're happy and you know it!	經典兒歌，旋律簡單，歌詞重複性高，可以學到許多情緒用詞。	★★★	https://www.youtube.com/watch?v=NiEcbPDR-g
2.	TwinkleTwinkle Little Star	小星星的英文版，旋律柔和，用字較簡單，歌詞好理解。	★★	https://www.youtube.com/watch?v=-JRJibhwUQ
3.	Five Little Ducks	歌曲的故事性較高，可以複習數字和動物。	★	https://www.youtube.com/watch?v=pZw9veQ76fo
4.	The Wheels on the Bus	曲調輕快，歌詞重複性高。可以學到一些交通工具相關單字。	★★	https://www.youtube.com/watch?v=yWirdnSDsV4
5.	London Bridge Is Falling Down	經典英語兒歌，曲調輕快，歌詞重複性高，可能有些字會比較難唸。	★★★	https://www.youtube.com/watch?v=XDValm0IyAg