

# 臺北市文山區明道國小教務處

## 寒假自主學習計畫



### 1. 小小說書人

- 歡迎一至六年級學生踴躍參與 111 學年度小小說書人徵件競賽！

請利用寒假時間，發揮口語表達創意。小小說書人之主題不限，可取材自各類型作品。

- 各組參賽者以 3 人為限，參賽時間 3 分半鐘至 5 分半鐘。

- 在班級初賽表現優良同學，經導師提交名單後，將獎勵 E 酷幣 20 點。

### 2. PaGamO 寒假任務包

- 活動對象：臺北市國小三至六年級學生。

- 自主學習：任務涵蓋國、英、數、社、自學科及環保、反毒、理財等跨域內容。

### 3. 世界母語日「快樂學母語，線上猜燈謎」活動

- 參加學生於線上作答時間內至臺北市本土語文教學資源網首頁（網址：

<https://pthg.tp.edu.tw>），學生登錄後應輸入學校、班級座號及姓名，以利過關抽獎。

### 4. 2023 寒假閱讀學習護照

- 以「閱讀波蘭壯」為主題，希望小朋友透過參與一系列主題活動，能更加認識波蘭。

- 閱讀學習護照中準備了很多有趣的問題等你來挑戰，請利用圖書館或網路資源找出解答！

### 5. 寒假自主學習閱讀記錄表

- 紙本或線上([forms.gle/Yn2gkhu4uapA6vZc7](https://forms.gle/Yn2gkhu4uapA6vZc7))記錄 15 次可獲 e 酷幣 20 點(紙本請交回教務處)

明道國小2023寒假 自主學習閱讀記錄表				
班級:		姓名:		
閱讀日期及時間	閱讀書名	閱讀頁碼	書籍ISBN碼	家長認證
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

# 保護眼睛靠自己

閱讀、使用 3C、寫作業等近距離用眼時，要記得讓眼睛休息唷!!

➤ **護眼一-定期就醫**

- ◆ 每年散瞳檢查 1-2 次，專業視力檢查建立視力存摺，及早治療保護眼睛。

➤ **護眼二-30 用眼 10 休息**

- ◆ 一天觀看 3C 不宜超過 1 小時，每 30 分鐘近距離用眼休息至少 10 分鐘。

➤ **護眼三-增加戶外活動.**

- ◆ 每日 2-3 小時戶外活動，身體健康養視力，帽子墨鏡防紫外線。

➤ **護眼四-儲備足夠遠視**

- ◆ 多走出戶外，保有遠視度數，延緩近視發生。

➤ **護眼五-均衡飲食**

- ◆ 攝取均衡營養，天天五蔬果，保養眼睛和視力。

➤ **護眼六-用眼方式要正確**

- ◆ 坐姿端正、執筆正確，閱讀保持 35-45 公分，亮度適切不傷眼。

➤ **網路成癮宣導**



(資料來源:衛生福利部心理健康司網站)

**在家就護眼，視力存起來**

**兒童近視防治資源寶典**

**護眼 6 招**

- 未滿 2 歲避免看螢幕  
2 歲以上每天不超過 1 小時
- 均衡飲食，天天五蔬果  
多攝取維生素 A、C 及 B 群與深綠色蔬果
- 執筆、坐姿要正確  
閱讀保持距離 35-45 公分  
桌面照度至 500~750 米燭光  
色溫在 4000K 以下
- 每年定期 1-2 次檢查視力
- 書桌高度讓手肘自然垂落  
椅面讓背部坐滿！
- 每日戶外活動 2-3 小時以上  
用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘  
若無法到戶外可善用家中空間，如陽台、走廊、庭院

祝寒假愉快，明道國小學務處關心您

