

# 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

1. 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。
2. 各組參賽者以 3 人為限，參賽時間 3 分半鐘至 5 分半鐘。
3. 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

1. 活動對象：臺北市國小三至六年級學生。
2. 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

1. 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

1. 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。
2. 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

1. 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)



祝寒假愉快，明道國小學務處關心您

