親愛的小朋友:

老師希望你在家防疫的同時，也能穩定健康學習，因此，規劃這個學習單，請你依範例，調整(時間、位置/活動二欄位)出一份專屬於你個人的學習計畫(活動的項目一定要有:晨讀、個人興趣、關心時事、做功課、運動、休閒、放空、做家事、親子時間）；希望你能不讓這段時間留白，達到共同抗疫的目標，一起挺過這次的難關!

愛你們的老師 110.5.28

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **(帥到天涯 美到海角 )的( 丁 O 琴 ) 的活動場域足跡** | | | |
| 日期 | 時間 | 位置/活動 | 自我檢核V |
| 5/31  (星期一) | 8:00-9:00 | 在家/吃早餐，練習自己洗碗&整理餐桌 |  |
| 9:00-10:00 | 在家/晨讀一本書，跨出自主學習的第一步 |  |
| 10:00-11:50 | 在家/摺摺紙，畫畫圖，捏捏陶，練練小肌肉 |  |
| 11:50-13:50 | 在家/吃午餐&睡午覺，起床後回神一下 |  |
| 13:50-14:30 | 在家/看直播，關心疫情發展；看看報章雜  誌……讀世界 |  |
| 14:30-16:00 | 在家/算算數學，說說英文10句，背背  英單，念念國語，寫寫短文、作文  和日記 |  |
| 16:00-17:00 | 在家/跑步\*2000，跳繩\*100，練練(祈雨)舞 |  |
| 17:00-18:30 | 在家/幫忙煮飯洗菜，吃晚餐&洗碗 |  |
| 18:30-19:00 | 在家/耍廢放空 |  |
| 19:00-20:00 | 在家/幫家人搥搥背&照顧弟妹 |  |
| 20:00-21:00 | 在家/整理桌書床鋪&鎖門關水巡視好睡覺去 |  |
| 總評 | □今天很讚，都有做到  □期許明天，都能做到 | | |
| 每天的自我反省(可塗鴉): | | |

(交作業：將此張第二天回傳給老師) (可使用電子檔打字 或是白紙依照計畫內容自行設計拍照回傳)