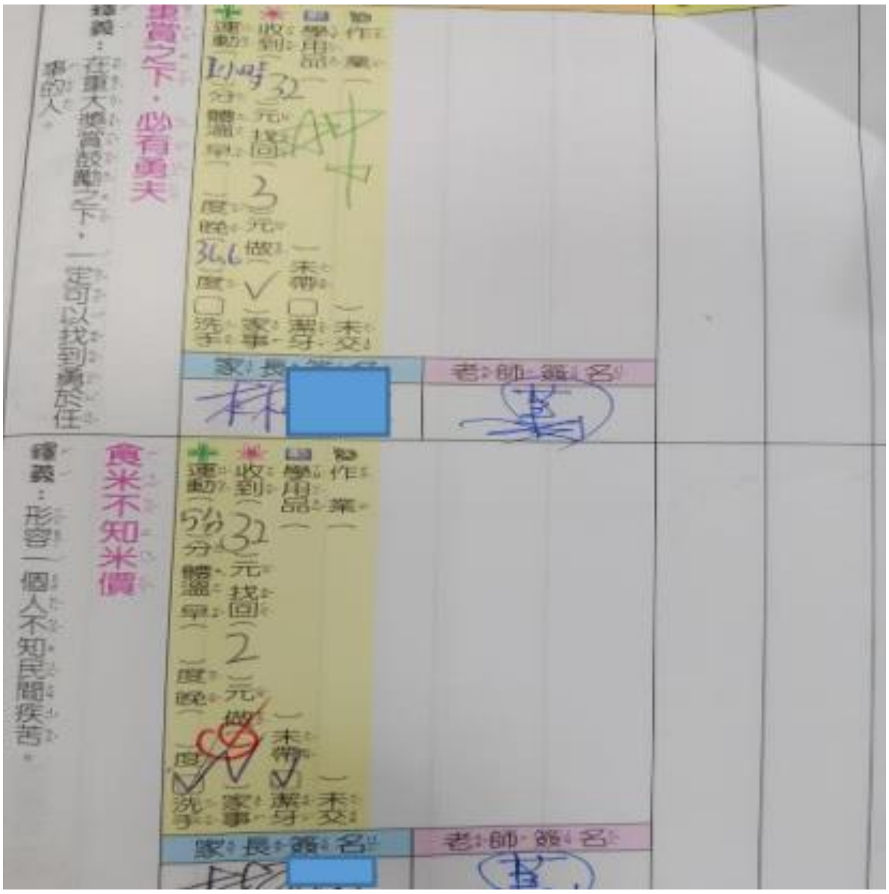
家庭聯絡簿

低年級



賞之下，必有勇夫

釋義：在重大獎賞鼓勵之下，一定可以找到勇於任事的人。

作業（ ）未交

學用品（ ）未帶 □潔牙

收到（32）元 找回（3）元 做（✓）家事

運動（10）分 體溫 早（ ）度 晚（36.6）度 □洗手

家長簽名 [redacted]

老師簽名

食米不知米價

釋義：形容一個人不知民間疾苦。

作業（ ）未交

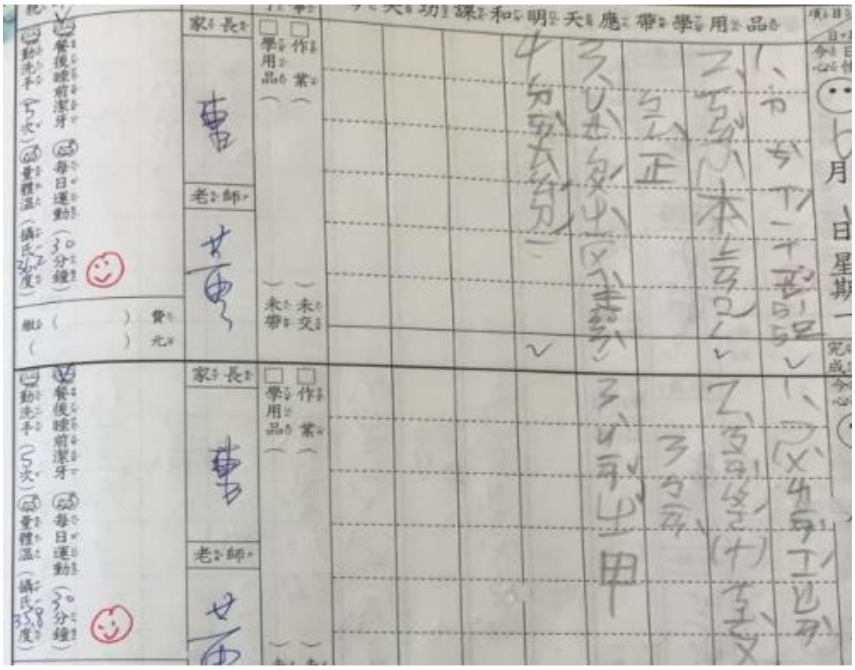
學用品（ ）未帶 ☑潔牙

收到（32）元 找回（2）元 做（✓）家事

運動（5）分 體溫 早（ ）度 晚（ ）度 ☑洗手

家長簽名 [redacted]

老師簽名



今天功課和明天應帶學用品

6 月 日 星期一

家長

老師

□學用品（ ）未帶

□作業（ ）未交

餐後睡前潔牙

每日運動（30分鐘）

勤洗手（5次）

量體溫（攝氏36.2度）

家長

老師

□學用品（ ）

□作業（ ）

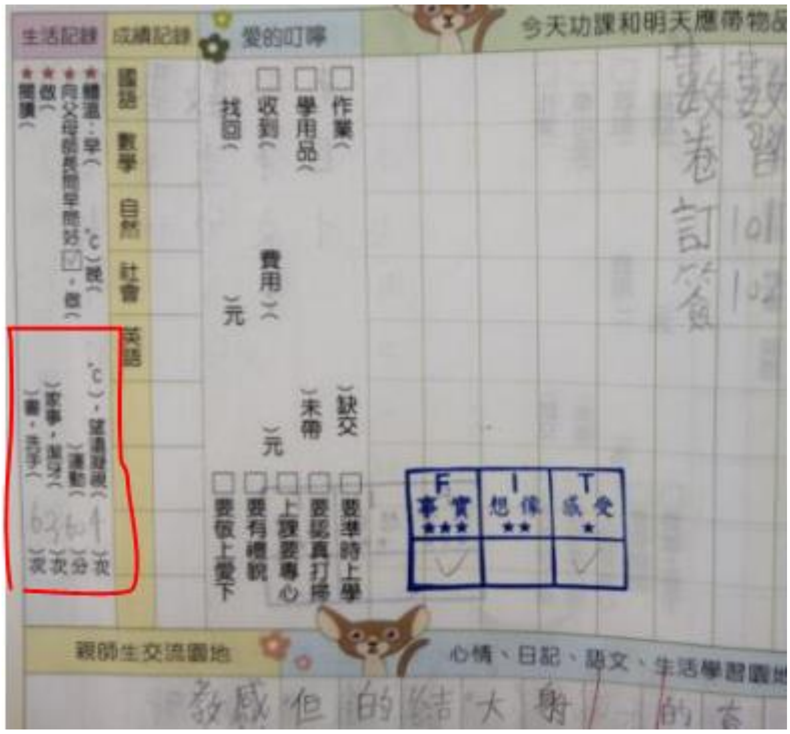
餐後睡前潔牙

每日運動（30分鐘）

勤洗手（5次）

量體溫（攝氏35.8度）

中年級



生活記錄　成績記錄　愛的叮嚀　今天功課和明天應帶物品

★體溫：早（　℃）晚（　℃），望遠凝視（1）次
★向父母師長問早問好☑，做（　）運動（60）分
★做（　）家事，刷牙（3）次
★閱讀（　）書，洗手（6）次

國語　數學　自然　社會　英語

□作業（　）缺交
□學用品（　）未帶
□收到（　）費用（　）元
找回（　）元

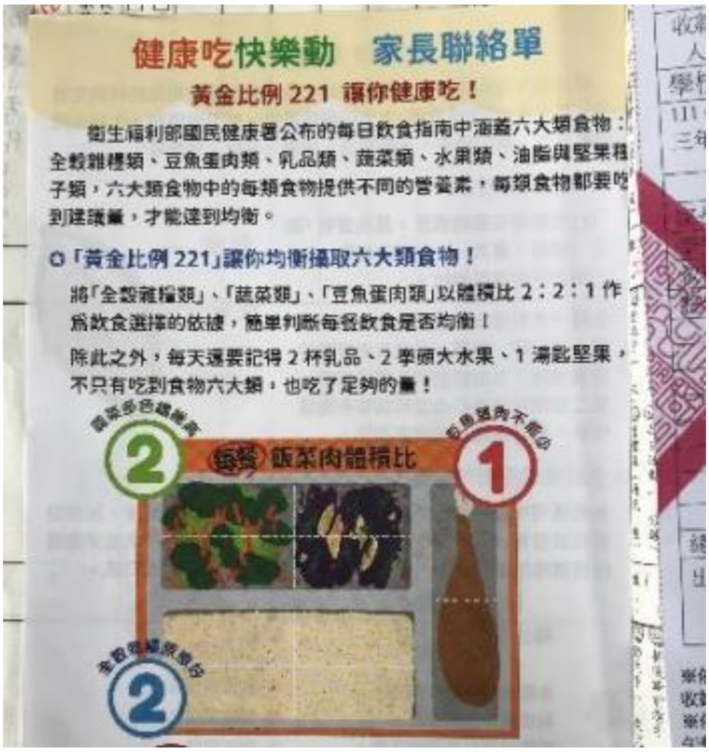
□要準時上學
□要認真打掃
□上課要專心
□要有禮貌
□要敬上愛下

F 事實 ★★★	I 想像 ★★	T 感受 ★
✓		✓

數習 101
數卷訂簽

親師生交流園地　心情、日記、語文、生活學習園地

張貼健康資訊



健康吃快樂動　家長聯絡單

黃金比例 221 讓你健康吃！

衛生福利部國民健康署公布的每日飲食指南中涵蓋六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。

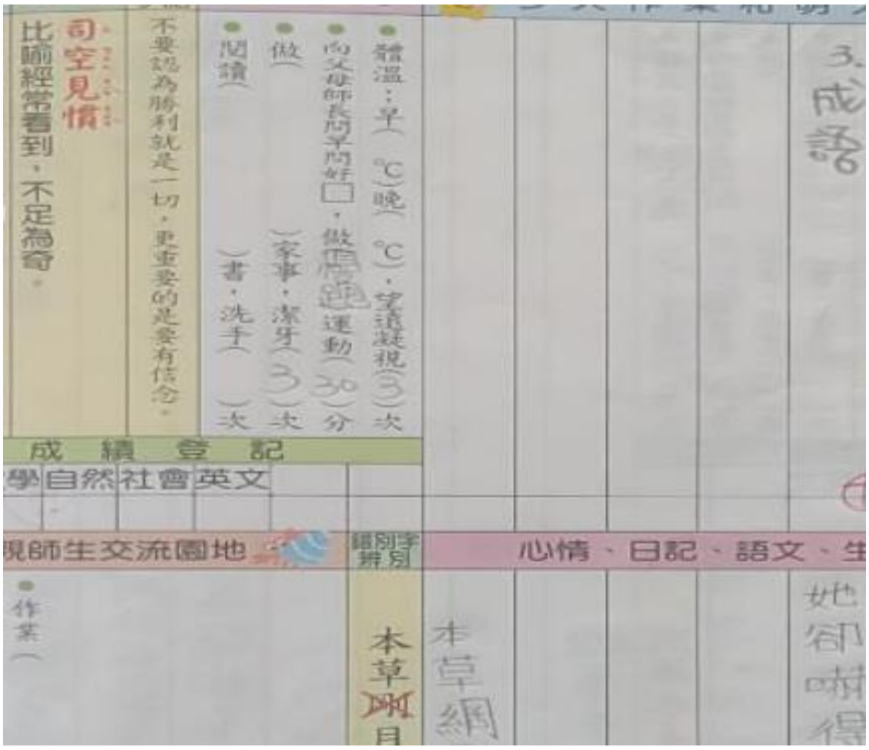
「黃金比例 221」讓你均衡攝取六大類食物！

將「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」以體積比 2：2：1 作爲飲食選擇的依據，簡單判斷每餐飲食是否均衡！

除此之外，每天還要記得 2 杯乳品、2 拳頭大水果、1 湯匙堅果，不只有吃到食物六大類，也吃了足夠的量！

每餐 飯菜肉體積比
2
1
2

高年級



3. 成語

●體溫：早（ ℃）晚（ ℃），望遠凝視（3）次

●向父母師長同學問好□，做（慢跑）運動（30）分

●做（ ）家事，潔牙（3）次

●閱讀（ ）書，洗手（ ）次

不要認為勝利就是一切，更重要的是要有信念。

司空見慣

比喻經常看到，不足為奇。

成績登記

學	自然	社會	英文	

親師生交流園地

●作業（

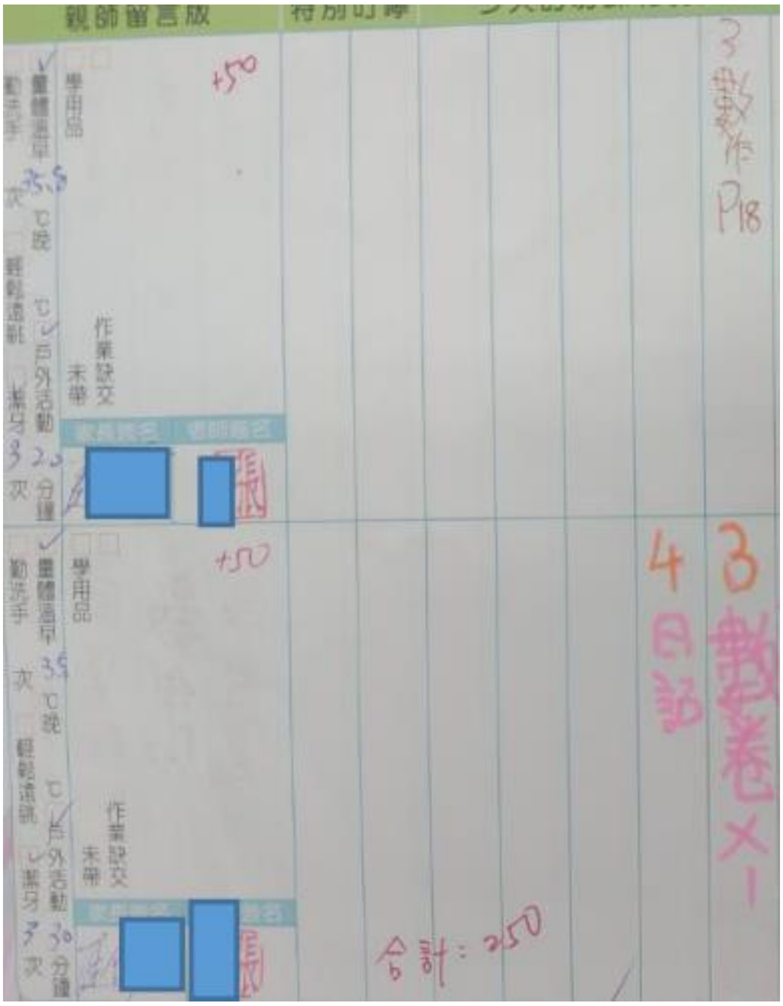
錯別字辨別

本草綱目

本草綱

心情、日記、語文、生

她卻喃得



親師留言版

特別叮嚀

3 數作 P18

☑量體溫早 35.8 ℃晚 ℃ ☑戶外活動 20 分鐘

□勤洗手 次 □輕鬆遠眺 □潔牙 3 次

□學用品 □作業缺交 未帶

+50

家長簽名 [redacted] 老師簽名 [redacted]

☑量體溫早 35 ℃晚 ℃ ☑戶外活動 30 分鐘

□勤洗手 次 □輕鬆遠眺 ☑潔牙 3 次

□學用品 □作業缺交 未帶

+50

家長簽名 [redacted] 老師簽名 [redacted]

3 數卷×1

4 日記

合計：250