

桃園市平鎮區宋屋國小 111 學年度【上下課翻轉】活動

高年級學習單 5 年 1 班 姓名 劉恩宥

親愛的同學，期待已久的【上下課翻轉】來啦！50 分鐘的下課時間，不要白白浪費囉~可以進行一場激烈的球賽，也可以到圖書館閱讀好書，或者和三五好友一起談心，你打算做什麼呢？好好規劃時間，讓自己有一個充實而美好的下課時光。

*活動進行前，先規劃好時間，並記下要準備的物品提醒自己。

*舉例說明

時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:00	跟同學玩桌遊	桌遊組
10:00-10:30	打籃球	籃球、球針

*我的規劃

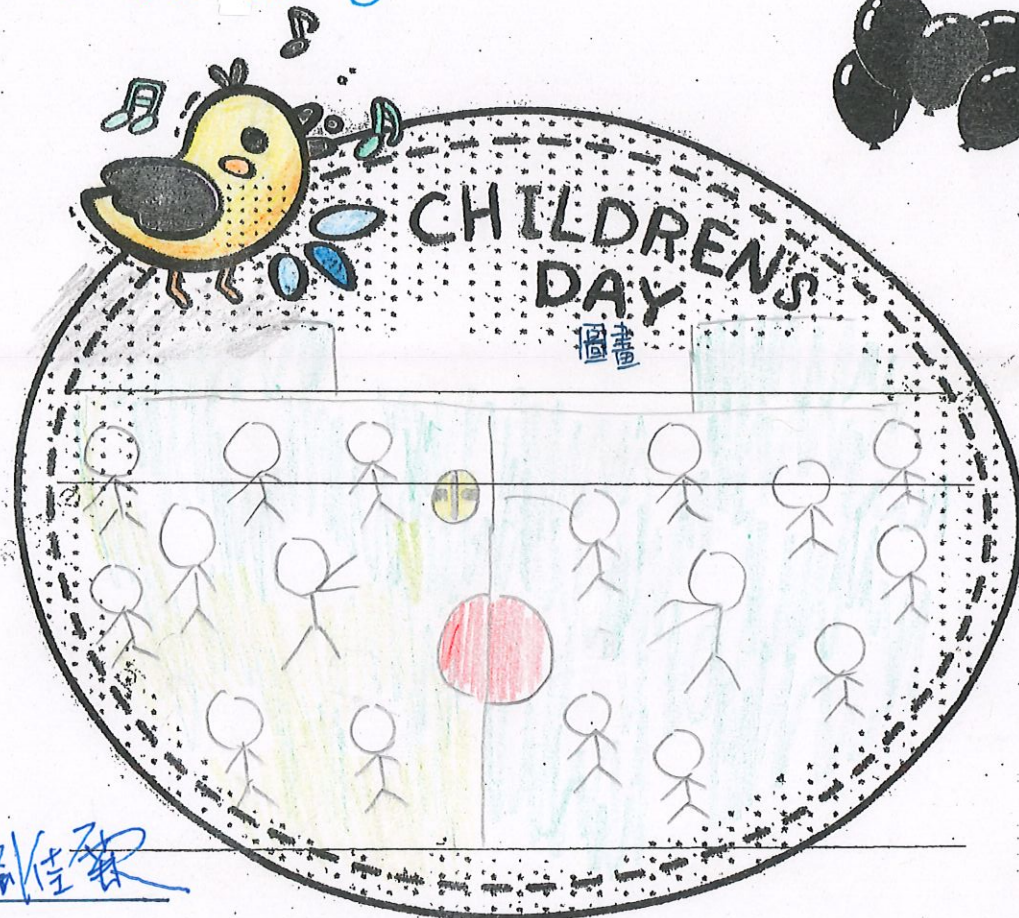
時間	活動規劃	準備物品
9:40~10:30	打躲避球	躲避球



*活動進行完畢以後，用一篇短文和圖畫把你的精彩記下來。

短文

今天，有50分鐘的下課，我從9:40~10:00都在打躲避球，很多人來打，場地有點擠！我們分成兩隊，都實力相當，分不出上下，所以很刺激！大家都很盡力的接球、丟球...想為自己隊做點事！還有人因為拿不到球很沮喪！！上課鐘聲前兩分鐘，我們就準備回教室了！打完後，大家個個滿頭大汗，汗流浹背！玩得真痛快！期待下一次的兒童節上下課翻轉的到來！😊



家長簽名: 劉佳豪

桃園市平鎮區宋屋國小 111 學年度【上下課翻轉】活動

高年級學習單 5 年 | 班 姓名 葉睿馬其

親愛的同學，期待已久的【上下課翻轉】來啦！50 分鐘的下課時間，不要白白浪費囉~可以進行一場激烈的球賽，也可以到圖書館閱讀好書，或者和三五好友一起談心，你打算做什麼呢？好好規劃時間，讓自己有一個充實而美好的下課時光。

*活動進行前，先規劃好時間，並記下要準備的物品提醒自己。

*舉例說明

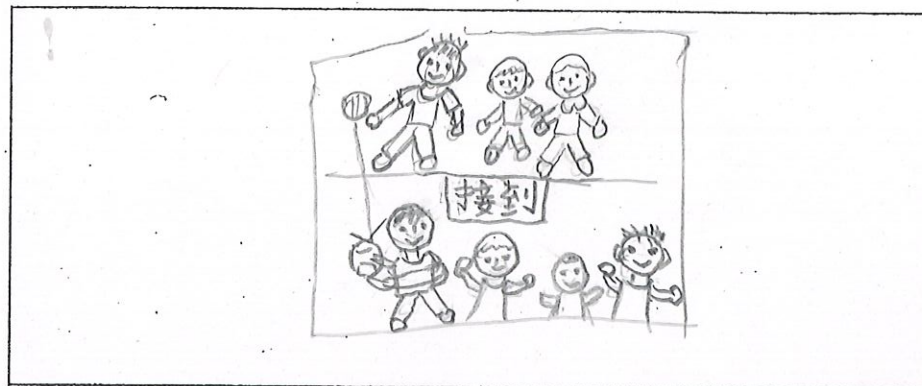
時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:00	跟同學玩桌遊	桌遊組
10:00-10:30	打籃球	籃球、球針

*我的規劃

時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:30	打躲避球	躲避球



*活動進行完畢以後，用一篇短文和圖畫把你的精彩記下來。



桃園市平鎮區宋屋國小 111 學年度【上下課翻轉】活動

高年級學習單 5年 2 班 姓名 包詠心

親愛的同學，期待已久的【上下課翻轉】來啦！50 分鐘的下課時間，不要白白浪費囉~可以進行一場激烈的球賽，也可以到圖書館閱讀好書，或者和三五好友一起談心，你打算做什麼呢？好好規劃時間，讓自己有一個充實而美好的下課時光。

*活動進行前，先規劃好時間，並記下要準備的物品提醒自己。

*舉例說明

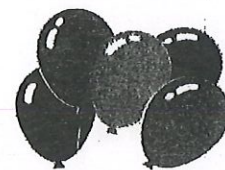
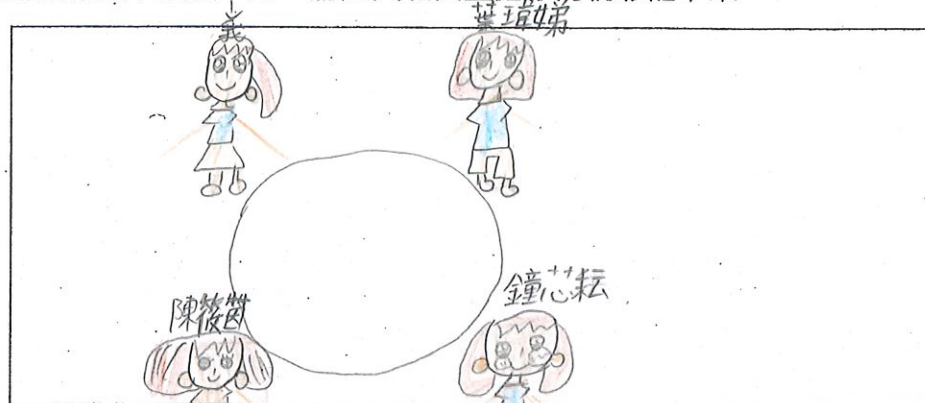
時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:00	跟同學玩桌遊	桌遊組
10:00-10:30	打籃球	籃球、球針

*我的規劃

時間	活動規劃	準備物品
9:40~10:00	跟同學聊天	
10:00~10:30	玩玩具	玩具



*活動進行完畢以後，用一篇短文和圖畫把你的精彩記下來。



桃園市平鎮區宋屋國小 111 學年度【上下課翻轉】活動

高年級學習單 五年二班 姓名 謝昱蓉

親愛的同學，期待已久的【上下課翻轉】來啦！50 分鐘的下課時間，不要白白浪費囉~可以進行一場激烈的球賽，也可以到圖書館閱讀好書，或者和三五好友一起談心，你打算做什麼呢？好好規劃時間，讓自己有一個充實而美好的下課時光。

*活動進行前，先規劃好時間，並記下要準備的物品提醒自己。

*舉例說明

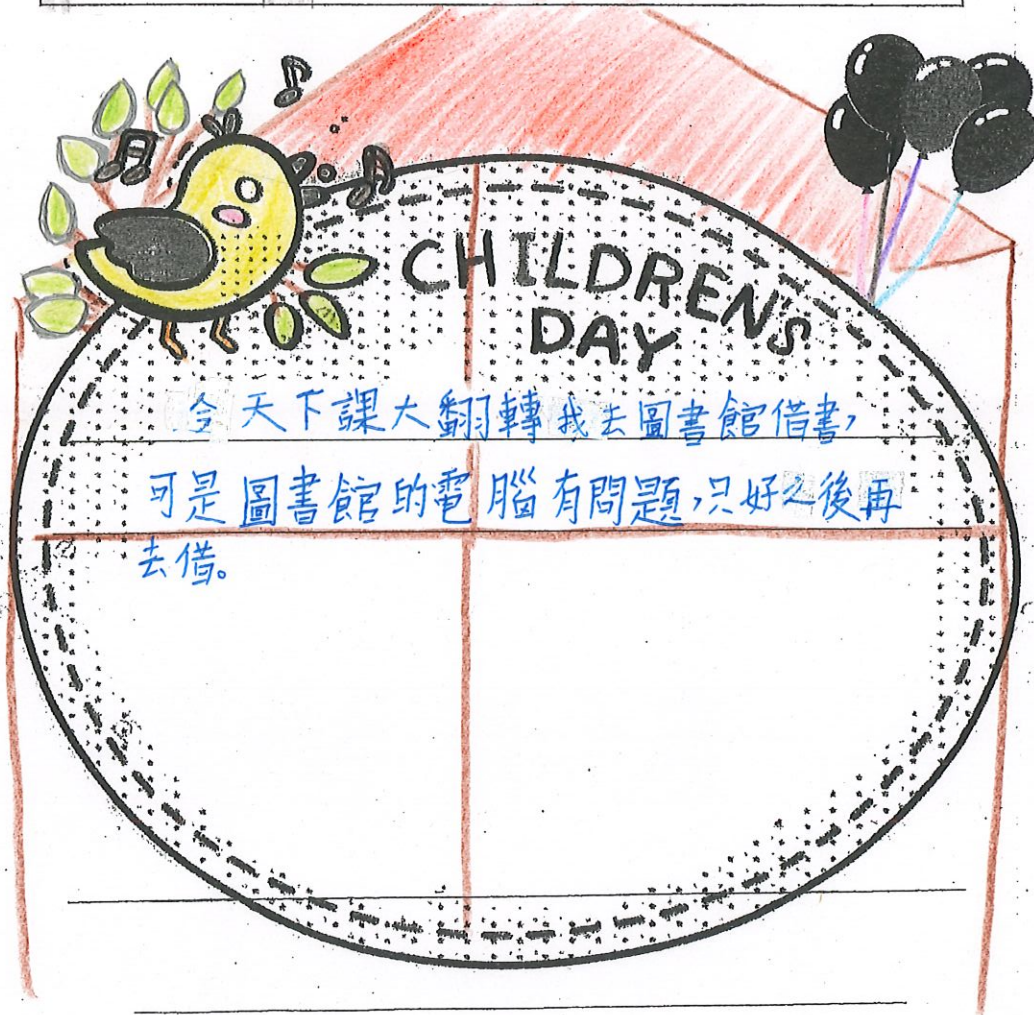
時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:00	跟同學玩桌遊	桌遊組
10:00-10:30	打籃球	籃球、球針

*我的規劃

時間	活動規劃	準備物品
9:40~9:50	看書	書
9:50~10:05	去圖書館借書	借書證、書
10:05~10:10	玩桌遊	玩具
10:10~10:30	看書	書



*活動進行完畢以後，用一篇短文和圖畫把你的精彩記下來。



桃園市平鎮區宋屋國小 111 學年度【上下課翻轉】活動

高年級學習單 5 年 3 班 姓名 陳映柔

親愛的同學，期待已久的【上下課翻轉】來啦！50 分鐘的下課時間，不要白白浪費囉~可以進行一場激烈的球賽，也可以到圖書館閱讀好書，或者和三五好友一起談心，你打算做什麼呢？好好規劃時間，讓自己有一個充實而美好的下課時光。

*活動進行前，先規劃好時間，並記下要準備的物品提醒自己。

*舉例說明

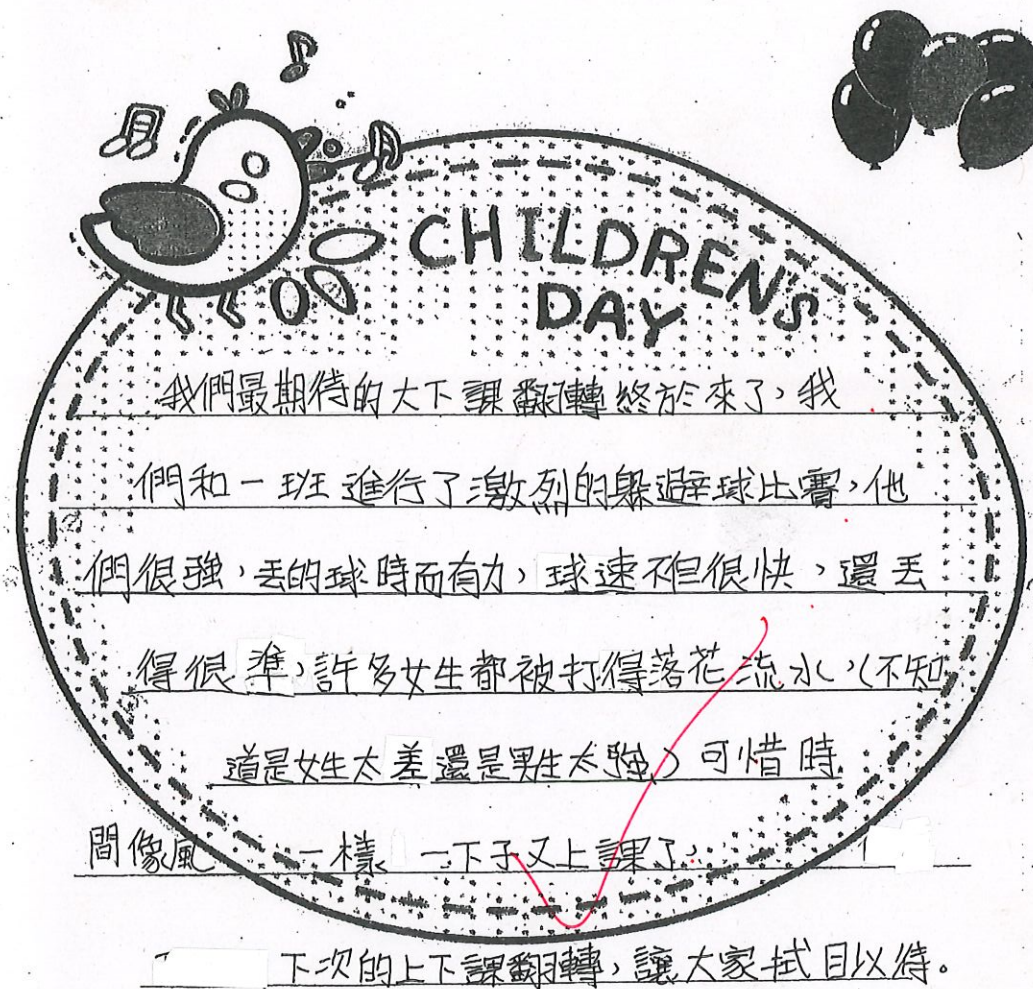
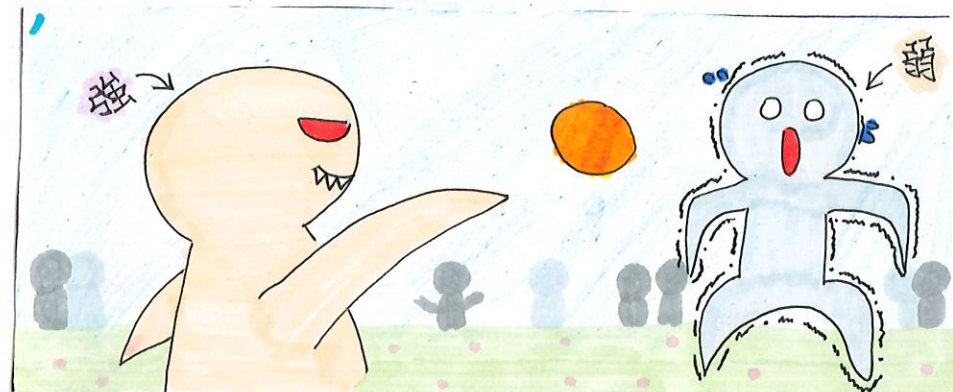
時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:00	跟同學玩桌遊	桌遊組
10:00-10:30	打籃球	籃球、球針

*我的規劃

時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:30	和1班打躲避球	水壺



*活動進行完畢以後，用一篇短文和圖畫把你的精彩記下來。



桃園市平鎮區宋屋國小 111 學年度【上下課翻轉】活動

高年級學習單 5 年 3 班 姓名 黃語庭

親愛的同學，期待已久的【上下課翻轉】來啦！50 分鐘的下課時間，不要白白浪費囉~可以進行一場激烈的球賽，也可以到圖書館閱讀好書，或者和三五好友一起談心，你打算做什麼呢？好好規劃時間，讓自己有一個充實而美好的下課時光。

*活動進行前，先規劃好時間，並記下要準備的物品提醒自己。

*舉例說明

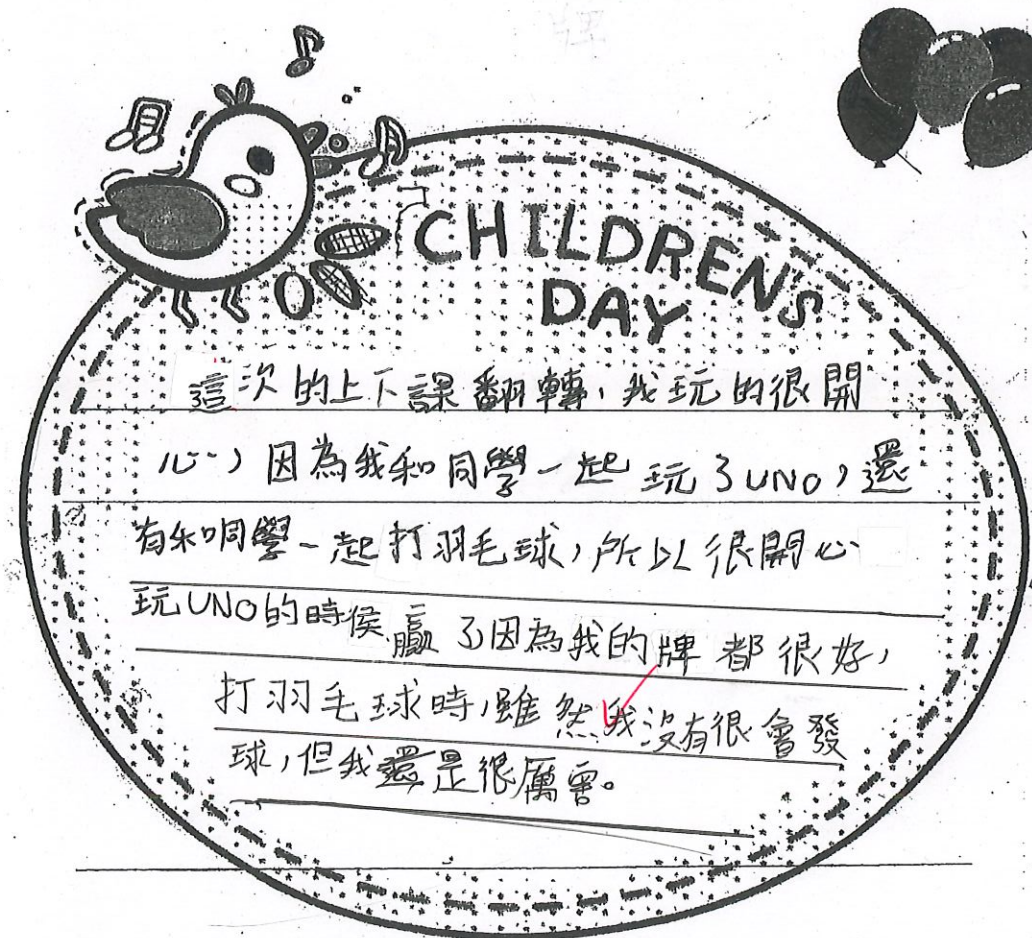
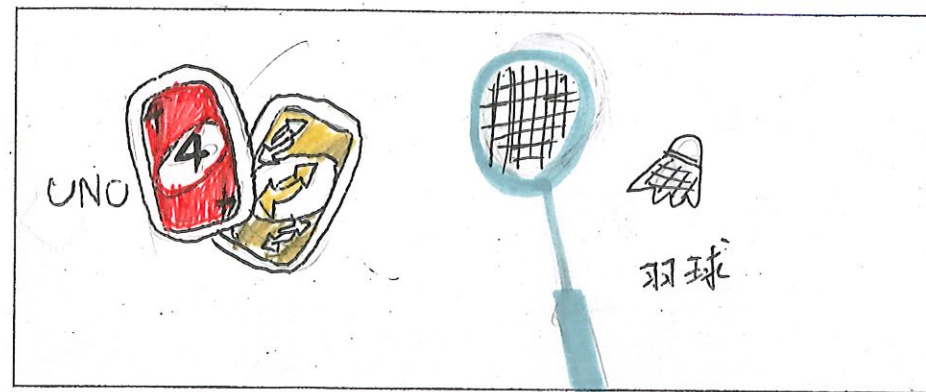
時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:00	跟同學玩桌遊	桌遊組
10:00-10:30	打籃球	籃球、球針

*我的規劃

時間	活動規劃	準備物品
9:40~9:50	玩桌遊	UNO
10:00~10:30	打羽毛球	羽球
10:40~10:50	看他們玩桌遊	無
10:40~11:20	下去樓下玩	無



*活動進行完畢以後，用一篇短文和圖畫把你的精彩記下來。



桃園市平鎮區宋屋國小 111 學年度【上下課翻轉】活動

高年級學習單 五年四班 姓名 陳宥廷

親愛的同學，期待已久的【上下課翻轉】來啦！50 分鐘的下課時間，不要白白浪費囉~可以進行一場激烈的球賽，也可以到圖書館閱讀好書，或者和三五好友一起談心，你打算做什麼呢？好好規劃時間，讓自己有一個充實而美好的下課時光。

*活動進行前，先規劃好時間，並記下要準備的物品提醒自己。

*舉例說明

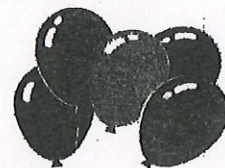
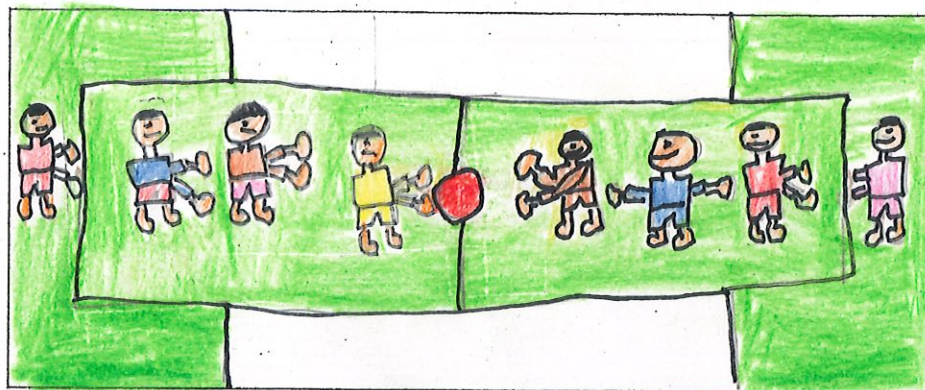
時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:00	跟同學玩桌遊	桌遊組
10:00-10:30	打籃球	籃球、球針

*我的規劃

時間	活動規劃	準備物品
9:40~10:30	打躲避球	無
9:50~10:00	打籃球	無
10:00~10:10		
10:10~10:20		
10:20~10:30		



*活動進行完畢以後，用一篇短文和圖畫把你的精彩記下來。



桃園市平鎮區宋屋國小 111 學年度【上下課翻轉】活動

高年級學習單 五年四班 姓名 王鈞析

親愛的同學，期待已久的【上下課翻轉】來啦！50 分鐘的下課時間，不要白白浪費囉~可以進行一場激烈的球賽，也可以到圖書館閱讀好書，或者和三五好友一起談心，你打算做什麼呢？好好規劃時間，讓自己有一個充實而美好的下課時光。

*活動進行前，先規劃好時間，並記下要準備的物品提醒自己。

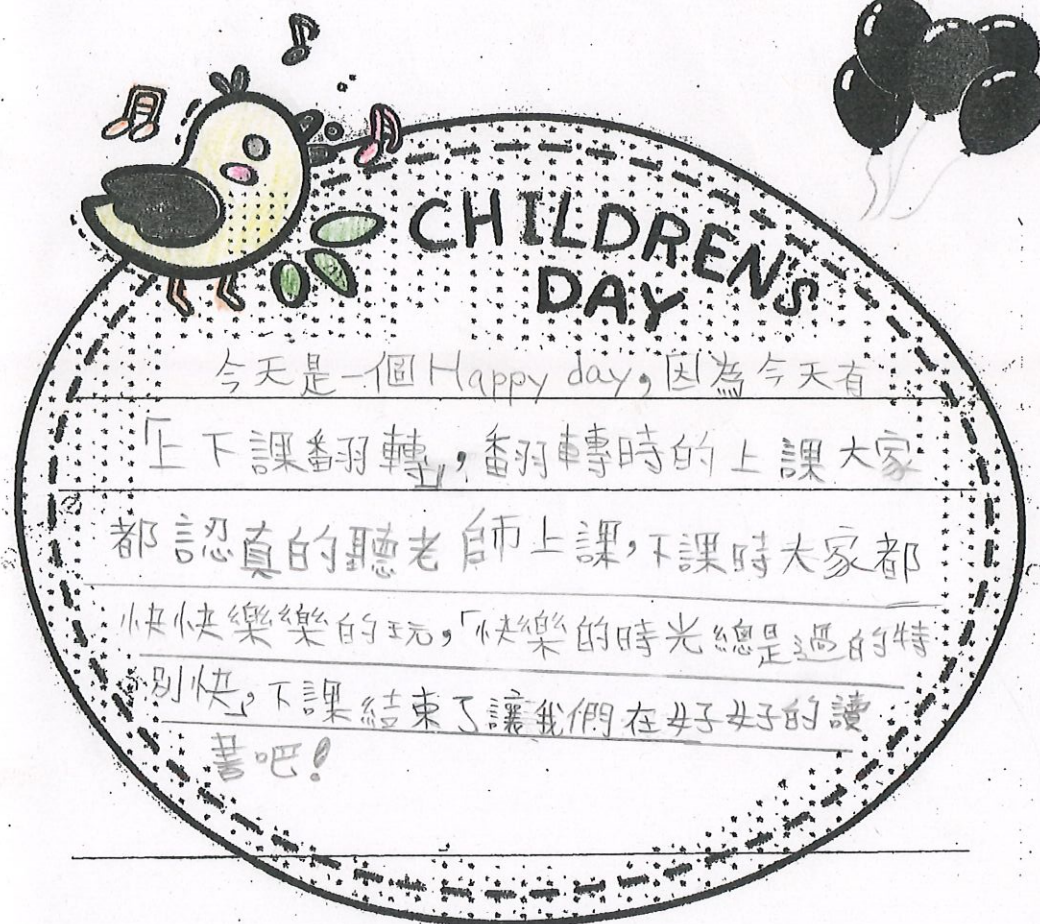
*舉例說明

時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:00	跟同學玩桌遊	桌遊組
10:00-10:30	打籃球	籃球、球針

*我的規劃

時間	活動規劃	準備物品
9:40~10:00	看一著課外讀物	一~二本想看的書
10:00~10:20	和同學一起玩桌遊	桌遊
10:20~10:30	復習要考試的科目	各科課本

*活動進行完畢以後，用一篇短文和圖畫把你的精彩記下來。



桃園市平鎮區宋屋國小 111 學年度【上下課翻轉】活動

高年級學習單 5 年 4 班 姓名 溫建羽

親愛的同學，期待已久的【上下課翻轉】來啦！50 分鐘的下課時間，不要白白浪費囉~可以進行一場激烈的球賽，也可以到圖書館閱讀好書，或者和三五好友一起談心，你打算做什麼呢？好好規劃時間，讓自己有一個充實而美好的下課時光。

*活動進行前，先規劃好時間，並記下要準備的物品提醒自己。

*舉例說明

時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:00	跟同學玩桌遊	桌遊組
10:00-10:30	打籃球	籃球、球針

*我的規劃

時間	活動規劃	準備物品
9:40-10:00	完成作業	作業、鉛筆、橡皮擦
10:00-10:10	跑操場+散步	
10:10-10:30	跟同學玩桌遊	桌遊組



*活動進行完畢以後，用一篇短文和圖畫把你的精彩記下來。

