

臺北市松山區民生國民小學 109 學年度暑假生活指導注意事項 110.06

因應新冠肺炎第三級警戒，全國學校停課至 7 月 2 日，為了協助學生在暑假期間能有豐富的學習以及自律的生活，提出下列注意事項，期盼本校親師生共同為安全、健康、充實的暑假而努力。

一、遵守防疫新生活運動：

1. 勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；在家吃飯儘量不要共餐、碗筷不要共用；保護自己也保護家人。如有不適症狀請立刻就醫。
2. 應避免外出，不參加室內 5 人以上、室外 10 人以上之家庭聚會(同住者不計)和社交聚會，避免不必要移動、活動或集會。
3. 請家長關心子女健康，落實自我健康監測，如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻水等呼吸道症狀，應主動通知學校並儘速就醫。

二、暑假期間維持正常作息：

1. 規劃好個人學習的進度與內容，補強課業學習，以利新學期課程的銜接。
2. 每日可彈性規劃室內體能運動、課業複習（如數學及邏輯訓練、英語口說，或針對停課期間課程複習安排等）、個人興趣培養（如下棋、閱讀、繪畫等）或獨立生活技能、做家事（如簡易烹飪、家務整潔等）及合於防疫需求的家庭時間和休息。
3. 遵循「3010 原則」（用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘），並儘量於晚間 9 時後減少電子資訊設備之使用，以規律作息。

三、自主學習不中斷：

1. 可善用臺北酷課雲資源，透過完整的線上自主學習模式及相關配套措施，以 On0 互動管理平臺搭配線上教學影片、線上題庫、電子線上資料庫及學生學習歷程檔案系統等資源，提供學生進行課前預習、課中學習、課後複習。
2. 教育局於 110 年 7 月 5 日至 110 年 8 月 24 日期間，辦理臺北酷課雲暑假線上直播課程活動，提供適合各學層多元學習課程，鼓勵學生假期線上自主學習。

四、注意自身安全：

1. 出門前應告訴家人外出地點、同遊的朋友與返家時間，並確實遵守，以免家人擔心。
2. 注意朋友的交往，不可單獨到暗巷、偏僻無人的地方及成年人房間，不和陌生人搭訕，也要留意接近攀談的陌生人，以保護自己安全，不讓歹徒有機可乘。
3. 遵守交通規則，確保自身安全。

五、預防災害發生：多注意用電與火燭安全，不密閉室內門窗，保持空氣流通，以免一氧化碳中毒。

六、慎防詐騙：注意可疑電話，防範詐騙集團的恐嚇詐騙，可打 165 專線求證。

七、體貼親心：

1. 感恩掛在口中，關懷付諸行動，親子和樂共融，家庭有志一同。
2. 每天主動做家事，自己的事自己做，培養獨立的精神。功課按時做，多參與正當休閒活動，多閱讀有益身心的課外讀物及書報雜誌，切勿購買或閱讀不良書刊；關心國內外大事，充實法律常識。
3. 利用假期時間，增加親子互動機會，可採用的方式如：溫馨的談話、共讀一本好書、親子運動等。

八、反菸拒毒：結交益友，遠離幫派，知法守法，絕對不涉足電動玩具店、網咖等不良場所，多與家人從事正當的休閒活動。拒絕「菸」、「毒」、「檳榔」誘惑，維護身心健康。

九、防溺宣導：炎炎夏日戲水消暑，溺水意外千萬小心！防溺十招，生命有保！一、合法地點備救員 二、安全行為不跳水 三、溪湖暗流危險多 四、不要落單相守護 五、衣著輕便先暖身 六、水中不可惡作劇 七、身體不適不下水 八、泡水太久易失溫 九、氣候不佳快離開 十、學會自救保平安。

暑假及開學日事曆：(視疫情發展進行滾動式調整)

年	月	日	星 期	計 畫 行 事	備 註
110	7	2	五	休業式	
110	7	3	六	7/3(六)~8/31(二)暑假	
110	8	1	日	線上登記訂購體育服	需要者登記後，將以電話通知聯繫。
110	9	1	三	開學 新生家長座談會(9:00~12:00) 課外社團、課後照顧班開始上課 學校午餐開始供應	照課表上課