

# 臺北市中山區中山國民小學 110 學年度學生樂活假期生活檢核表

親愛的家長，您好：

由於疫情變化莫測，寒假期間請注意個人防疫措施，也請隨時注意學校網頁最新消息公告，有任何問題務必通報導師或學務處。此外，因應教育局防疫規定，請協助於 2/8(二)至 2/11(五)填寫 TOCC 表單 (連結如右)，感謝您的配合。

底下的「學生樂活假期生活檢核表」請指導並督促孩子確實完成，讓孩子們度過一個充實且健康的寒假。謝謝您！



表單開放時間 2/8-2/11

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 學生：\_\_\_\_\_

檢核項目 (做到請打✓)		1/21 (五)	1/22 (六)	1/23 (日)	1/24 (一)	1/25 (二)	1/26 (三)	1/27 (四)
1	我能每天運動 30 分鐘或步行 5000 步。							
2	我能遵守均衡飲食原則。							
3	我能減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。							
4	我能主動分擔家事。							
5	我能完成自己的作業或份內工作。							
6	我能在假期中，維持正常的生活作息。							
檢核項目 (做到請打✓)		1/28 (五)	1/29 (六)	1/30 (日)	1/31 (一)	2/1 (二)	2/2 (三)	2/3 (四)
1	我能每天運動 30 分鐘或步行 5000 步。							
2	我能遵守均衡飲食原則。							
3	我能減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。							
4	我能主動分擔家事。							
5	我能完成自己的作業或份內工作。							
6	我能在假期中，維持正常的生活作息。							
檢核項目 (做到請打✓)		2/4 (五)	2/5 (六)	2/6 (日)	2/7 (一)	2/8 (二)	2/9 (三)	2/10 (四)
1	我能每天運動 30 分鐘或步行 5000 步。							
2	我能遵守均衡飲食原則。							
3	我能減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。							
4	我能主動分擔家事。							
5	我能完成自己的作業或份內工作。							
6	我能在假期中，維持正常的生活作息。							
家長簽章								

## ※寒假重要行事及開學日期

- 一、 休業式：111 年 1 月 20 日 (四)。
- 二、 寒假開始及結束：111 年 1 月 21 日 (五) 至 111 年 2 月 10 日 (四)。
- 三、 寒假課外社團：111 年 1 月 24 日 (一) 至 111 年 1 月 28 日 (五)，共五天。
- 四、 開學日：111 年 2 月 11 日 (五)，當天依照課表正式上課，開始提供午餐。學務處課外社團、教務處課後照顧班及課後學藝班開始上課。
- 五、 寒假校園開放場地時間：111 年 1 月 21 日 (五) 至 2 月 10 日 (四)，**16:00 至 20:00**。

# 臺北市中山區中山國民小學 110 學年度寒假學生活動安全預防宣導注意事項

## 一、防疫注意事項：

- (一)寒假期間（111 年 1 月 21 日至 2 月 10 日）請家長多留意自身及孩子們的健康狀況；若接獲居家隔離、居家檢疫及自主健康管理等通知書者，請務必立即通報導師或學務處。
- (二)因新冠肺炎國際疫情日益嚴峻，鼓勵以電話、視訊拜年，或以線上聚會等方式聯繫感情，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以防呼吸道傳染疾病傳播。倘若仍需出入公共場所，應保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺安全社交距離，並請指導孩子佩戴口罩、注意手部衛生、咳嗽禮節等；如有呼吸道症狀時應儘速就醫，並在家休息。
- (三)大型活動當天仍處居家隔離、居家檢疫及自主健康管理期間者，以及有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀之人員，均不得參加活動。
- (四)參與大型活動人員於活動期間（含室內、室外）應全程佩戴口罩，除補充水分外，禁止飲食，並請攜帶手機及維持開機，以利通知防疫相關訊息。請持續留意及遵守中央流行疫情指揮中心最新防疫規定（網址：<https://www.cdc.gov.tw>）。



臺北市教育局防疫專區



中山國小學校網站

## 二、活動安全：

在室內活動時，應注重逃生路線及逃生設備的熟悉，避免前往網咖及夜店；根據規定，15 歲以下之青少年無父、母、法定監護人陪同或無學校出具證明及未滿 18 歲之人，於夜間 11 時至翌日 8 時，禁止進入網咖。

從事各類戶外活動，應注意天候變化及地形環境之熟悉，並考量自身體能狀況能否負荷，以預防突發性之危安事件。

## 三、交通安全：

寒假期間學生使用交通工具的機率大，要注意自身的交通安全，並遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，減速慢行，以策安全。

## 四、毒品及藥物濫用防制：

請家長密切關心學生作息及交友情形，學童於寒假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘、慫恿而好奇嘗試，因而觸法，造成自我及家人之終身遺憾。

## 五、詐騙防制：

家長或學生如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙專線」尋求協助。

## 六、網路沉迷防制：

寒假期間學生閒暇時間變長，加上行動上網的普及，各式上網載具亦提供了多元的應用程式與遊戲下載，因此更容易使得學生沉迷於網路世界或遊戲。近年來，由於過度沉迷於玩手機遊戲所引發的身心病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害。請家長注意孩子的上網時間及行為，並慎選電子遊戲，避免產生價值錯亂；並與孩子共同制訂上網公約，培養正確的網路使用態度與習慣，學習保護自己的個人資料，為自己網路上的言行負責。