

110 學年度中山國小 學生樂活假期生活檢核表 年 班 學生：_____

項目：做到請打√					7/1 (五)	7/2 (六)	7/3 (日)
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.減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							
4.幫助家人主動做家事							
項目：做到請打√	7/4 (一)	7/5 (二)	7/6 (三)	7/7 (四)	7/8 (五)	7/9 (六)	7/10 (日)
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.減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							
4.幫助家人主動做家事							
項目：做到請打√	7/11 (一)	7/12 (二)	7/13 (三)	7/14 (四)	7/15 (五)	7/16 (六)	7/17 (日)
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.減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							
4.幫助家人主動做家事							
項目：做到請打√	7/18 (一)	7/19 (二)	7/20 (三)	7/21 (四)	7/22 (五)	7/23 (六)	7/24 (日)
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.減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							
4.幫助家人主動做家事							
項目：做到請打√	7/25 (一)	7/26 (二)	7/27 (三)	7/28 (四)	7/29 (五)	7/30 (六)	7/31 (日)
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.減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							
4.幫助家人主動做家事							

110學年度中山國小 學生樂活假期生活檢核表 年 班 學生：_____

項目：做到請打✓	8/1 (一)	8/2 (二)	8/3 (三)	8/4 (四)	8/5 (五)	8/6 (六)	8/7 (日)
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.減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							
4.幫助家人主動做家事							
項目：做到請打✓	8/8 (一)	8/9 (二)	8/10 (三)	8/11 (四)	8/12 (五)	8/13 (六)	8/14 (日)
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.減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							
4.幫助家人主動做家事							
項目：做到請打✓	8/15 (一)	8/16 (二)	8/17 (三)	8/18 (四)	8/19 (五)	8/20 (六)	8/21 (日)
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.減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							
4.幫助家人主動做家事							
項目：做到請打✓	8/22 (一)	8/23 (二)	8/24 (三)	8/25 (四)	8/26 (五)	8/27 (六)	8/28 (日)
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.減少使用 3C 產品時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘							
4.幫助家人主動做家事							

※暑假重要行事及開學日期

- 一、 休業式：111年6月30日(四)。
- 二、 暑假開始及結束：111年7月1日(五)至111年8月29日(一)。
- 三、 111年8月29日(一)：二至六年級返校日，12:00放學。
- 四、 暑假課外社團：111年7月1日(五)至111年7月29日(五)，共21天。
- 五、 開學日：111年8月30日(二)，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。

預防宣導注意事項

一、防疫注意事項：

(一) 暑假期期間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) 疫情尚未趨緩，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；如有呼吸道症狀時儘速就醫，並在家休息。

(三) 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啟，以利通知防疫相關訊息。

二、交通安全：

暑假期間學生使用交通工具的機率大，因此要注意自身的交通安全，應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。

三、毒品及藥物濫用防制：

請家長關心學生作息及交友情形，並再次提醒學生於暑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，惡而好奇嘗試，造成自我及家人之終身遺憾。

四、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。

五、網路沉迷防制：

暑假期間學生閒暇的時間變長，加上行動上網與遊戲下載的普及，因此更容易使得學生沉迷於網路世界或遊戲，請家長注意孩子的上網時間及行為，避免產生價值錯亂，更須與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣。

六、水域安全的觀念，並將「救溺五步、防溺十招」主動向^上向^右

學生說明宣導：

(一) 救溺五步：

- 1.叫^上：大聲呼救。
- 2.叫^上：呼^上 119、118、110、112。
- 3.伸^上：利用延伸物。
- 4.拋^上：拋送漂浮物。
- 5.划^上：利用大型浮具划過去。

(二) 防溺十招：

- 1.戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
- 2.避免做危險行為，不要跳水。
- 3.湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
- 4.不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- 5.下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
- 6.不可在水中嬉鬧惡作劇。
- 7.身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
- 8.不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
- 9.注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
- 10.加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。