

臺中市立人國小 110 學年第一學期寒假期作業

一年級 班號： 姓名：

領域	編號	項目	說明	完成日期
語文	1	閱讀課外書籍	記錄閱讀書單至少五本	月 日
	2	童詩一首	題目自訂，勿抄襲。以 20 行為限，鼓勵親子創作。	月 日
生活	3	獅頭創作	彩繪獅頭，創意裝飾	月 日
	4	圖畫一張	主題題目自訂，四開大小（自由參加）	月 日
健體	5	小運動家 SH150	1. 練習踢毽子、跑步、打球、游泳、登山、跳舞、跳繩、運球…… 2. 每天至少運動 30 分鐘	每日行動
	6	視力保健	用眼 30 分鐘須休息 10 分鐘，並做遠視運動。	每日行動
綜合	7	歡天喜地迎新春	全家動手大掃除	月 日
	8	立人三好兒童	每天實踐三好，並記錄下來。	每日行動

◎ 老師的叮嚀：

小朋友又長了一歲了，做事要更認真喔！希望小朋友都能把握時間，好好規劃假期生活，不管是去參觀博物館、到郊外踏青、騎腳踏車或是閱讀課外書都是不錯的活動唷！

平安快樂

一年級全體老師

# 臺中市北區立人國民小學 110 學年度寒假生活須知

親愛的家長們，您好！

轉眼間這個學期即將結束，感謝全校所有親師生的合作與支持，讓我們校務的推展能順利完成，學生能平安、快樂與充實的學習。滿心歡喜迎接新的一年，非常期盼孩子們能有一個豐富、平安的假期生活，在此學務處特別提醒學生在寒假期間應該注意的事項，希望藉由家長的配合與叮嚀，讓孩子的寒假生活更有意義與安全的保障。

一、寒假假期：自 1 月 21 日（五）起至 2 月 10 日（四）止。

二、全校開學日：**2 月 11 日（五）開學**，正常上課，全校學生在校用午餐，低年級 12:40 放學；中高年級 16:00 放學。

三、寒假作業：請學生必須按照內容進度完成，開學返校時交由級任導師批閱檢查。

四、學生寒假生活教育注意事項：

1. 寒假生活要規律，要記得溫習課業，並妥善規劃假期生活。
2. 父母終年辛勞，在假期應該多多主動幫忙做家事，這就是「孝」的具體表現。
3. 寒假期間要維持運動的好習慣，多從事有益身心的戶外活動，勿暴飲暴食，記得不要涉足網咖或其他不良場所。若從事戶外活動時，請留意水域安全，避免單獨行動。
4. 進入公共場所活動時，首先應注重逃生路線及逃生設備的熟悉；從事戶外活動，請注意天候變化及地形環境以確保安全。
5. 外出時切勿單獨行動，記得要稟告父母外出的事由、時間、地點、及連絡方法，外出期間要常打電話回家，切記注意安全並遵守交通規則，以免家長憂慮。
6. 使用電腦進入網路聊天室前，請先經家長同意後再進入。在網路上留言，請注意禮貌及避免洩漏個人或他人資料，以免觸法。若有人散播讓你不舒服的言語或訊息時，請馬上離開聊天室，並且告訴家長。
7. 慎用 3C，一天請勿超過 30 分鐘，避免視力傷害及網路成癮。
8. 毒品碰不得，一碰要你命；不抽菸、不酗酒、不嚼檳榔，不好的朋友應避之遠離。

五、重要宣導事項：

1. 請家長隨時注意子女的行為舉止、掌握子女之去處，並關切其交友之情形。
2. 天寒沐浴時，請留意熱水器及瓦斯使用，保持家中環境通風，避免一氧化碳中毒。
3. 若孩子寒假須補習，請慎選補習班，一定要注意其教室之消防及各項安全設施是否合格。假期出遊時，騎乘機車請戴安全帽，駕駛汽車請遵守交通規則，以確保交通的安全。
4. 如果家長接到小孩被綁架、退稅…等詐騙電話，應採取反詐騙三步驟：『一聽』—聽清楚電話在說什麼？『二掛』—掛掉電話。『三查』—撥電話查證，並撥 165 反詐騙報案專線。
5. 尊重身體自主權，防治家庭暴力。全國婦幼保護專線-113。『1 支電話、1 個窗口、3 種服務（家庭暴力、兒童保護、性侵害）』。
6. 預防狂犬病，不碰觸、逗弄野生動物，不撿拾生病的野生動物、屍體，有任何疑問請洽詢各地動物防疫機關，或衛生福利部疾病管制署 0800-761-590。
7. 預防腸病毒與 H7N9 流感，請勤洗手並養成良好衛生習慣，若有感染症狀請盡速就醫並在家休養。相關資訊可參閱疾管署網站(<http://www.cdc.gov.tw>)，謝謝。
8. 轉知教育部「各級學校 110 學年寒假期間學生活動安全注意事項」，詳情請參見網址：<https://school.tc.edu.tw/open-message/193642/view-news/5991>

敬祝

闔家平安 & HAPPY WINTER VACATION !

臺中市北區立人國小學務處關心您

各位同學：

還記得我們約定要一起實踐「說好話、做好事、存好心」嗎？馬上要放假了，希望大個家能每天努力行「三好」，並記錄下來！祝大家有個愉快的假期！

立人國小學務處

立人國小學生實踐「三好」紀錄表

年 月 班 號 姓名：

	日期	項目	實施內容	家长簽名
範例	1/21(五)	<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input checked="" type="checkbox"/> 做好事	隔壁的奶奶買菜時，東西太多，我主動幫忙。	
1		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
2		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
3		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
4		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
5		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
6		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
7		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
8		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		

	日期	項目	實施內容	家長簽名
範例	1/21(五)	<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input checked="" type="checkbox"/> 做好事	隔壁的奶奶買菜時，東西太多了提不動，我主動幫忙。	
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		

表格不可以影印  2/18(五)前交到學務處

# 我的寒假閱讀書單

班級：( )年( )班 姓名( ) 座號( )

	書名	頁數	閱讀認證請打勾	家長簽名
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

親愛的家長您好：

時值期末，預祝您寒假期間順利平安！注意事項如下：

一、口罩配戴規定(隨時依中央流行疫情指揮中心公布為主)



二、近期仍有腸病毒病例，而且流感、諾羅病毒、輪狀病毒及腺病毒等病毒性腸胃炎時有所聞，預防方法如下：

- 1.勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。
- 2.均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
- 3.生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
- 4.注意居家環境的衛生清潔及通風。
- 5.流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- 6.儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
- 7.新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
- 8.兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
- 9.幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。
- 10.避免生飲生食。

三、放假期間若有傷病需要申請學保，請不用擔心，仍然可以在下學期開學後備妥單據向健康中心申請即可。

四、視力保健很重要，千萬別因為放假就忽略了眼睛的健康喔～

- 1.每天都要有戶外活動時間，每天2-3小時以上。
- 2.戶外活動須做好防曬措施，例如使用戴帽子或太陽眼鏡等遮陽。
- 3.用眼時間每30分鐘休息10分鐘，電子商品用眼每天總時數少於2小時。
- 4.若視力出現問題，遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。
- 5.高度近視存在失明風險，應隨時協助學童控度防盲。

五、每天至少飯後睡前都要記得潔牙。祝您  
新年愉快！事事順心！

對抗

# 新冠肺炎

嚴重特殊傳染性肺炎

您可以這樣做

## 傳染途徑



飛沫傳染



接觸傳染



14 天潛伏期

## 預防方式



勤洗手



善用滅菌工具



保持空氣流通



避免觸摸口鼻



正確配戴口罩



避開人潮眾多的場域

## 洗手 7字訣



內 手心互相搓洗



外 仔細搓洗手背



夾 十指交錯搓洗指縫



三 搓洗手指背



大 虎口對大拇指搓洗



立 仔細清洗指尖



腕 連手腕一併搓洗

## 正確戴口罩 4 步驟

甚麼時候戴

- 1 出入醫院者、有發燒或呼吸道症狀者、免疫較差者需戴口罩。
- 2 近距离、密閉空間、長時間推移人群可考慮配戴口罩。



開 開包裝  
檢查口罩有無破損



戴 兩端繩緊帶掛上耳朵  
鼻樑片固定在鼻樑  
口罩拉開到下巴



壓 輕壓鼻樑片  
讓口罩與鼻樑貼緊



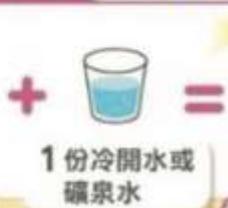
密 檢查口罩和臉部  
內外上下是否密合

## 環境消毒

### 殺菌酒精 調製方式



4份95%酒精



1份冷開水或  
礦泉水



75% 酒精  
殺菌力最強!

### 1 : 100 稀釋漂白水 家具 + 廚房使用



5%含氯  
漂白水 10c.c.

自來水1000c.c.

500 ppm

消毒水

當日使用・當日配製

### 1 : 10 稀釋漂白水 浴室 + 馬桶使用



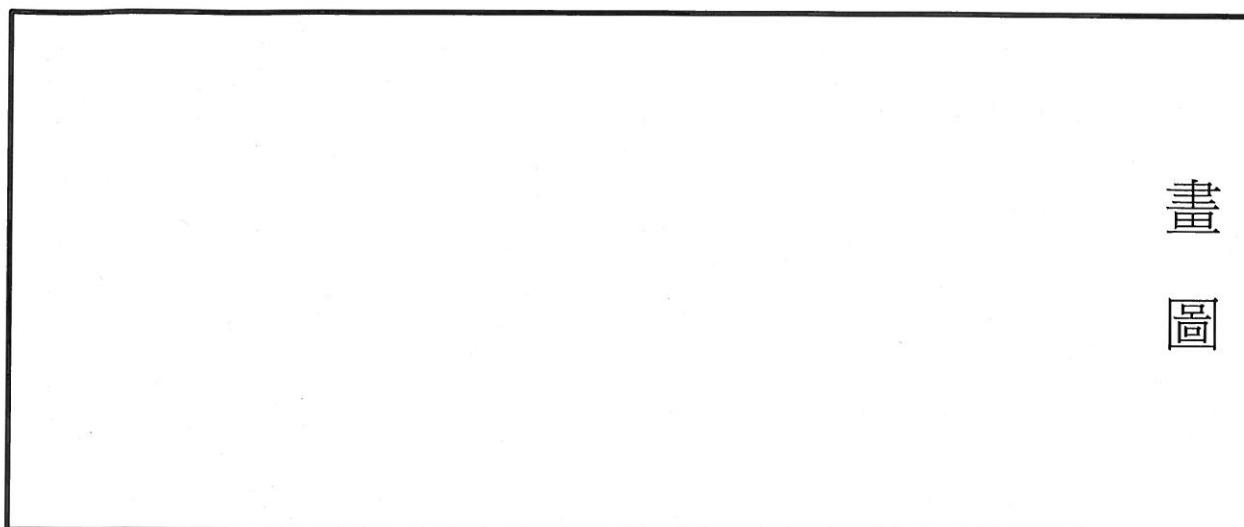
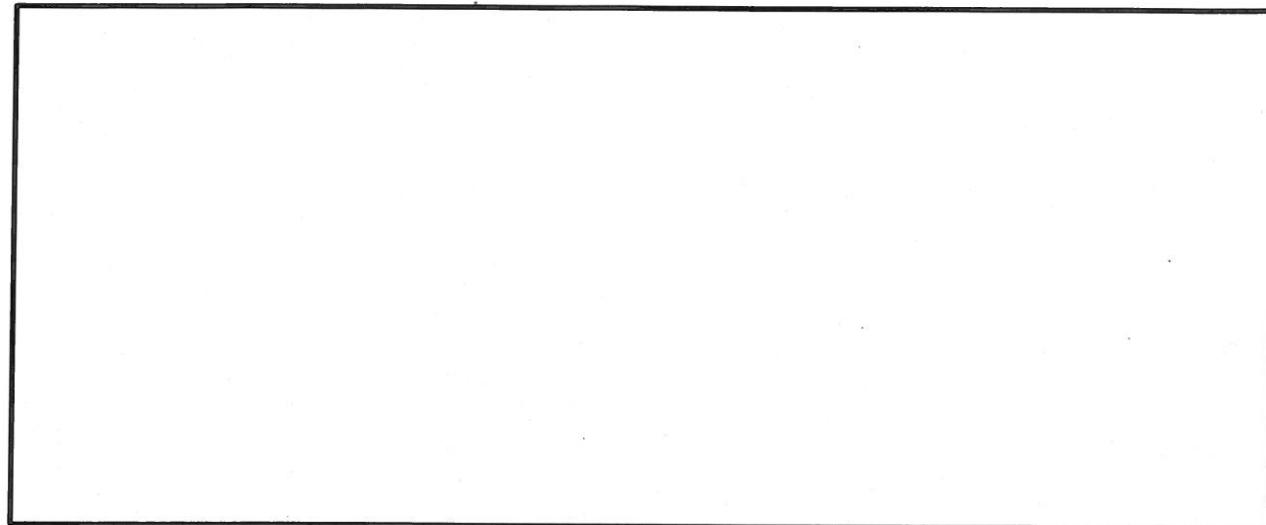
5%含氯  
漂白水 10c.c.

自來水100c.c.

5000 ppm

消毒水

當日使用・當日配製



年 班 號 姓名

