

臺中市立人國小 112 學年度一年級寒假作業

一年 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	主題自訂，四開大紙 (自由參加)	月 日
(美術)	5	「我愛立人我愛 show」甄選單	「112 學年度我愛立人我愛 show」將於 113.5.23 舉辦，歡迎喜愛表演的同學，利用寒假進行規劃與練習。	
健體	6	小小運動家 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	每日行運動
	7	視力保健	用眼 30 分鐘須休息 10 分鐘，並做望遠凝視運動。	每日行運動
綜合	8	歡天喜地迎新春	全家動手大掃除	月 日

◎ 老師的叮嚀:

小朋友又長大一歲了，做事更要認真喔！希望小朋友都能把握時間，好好規畫假期生活，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！祝

平安喜樂

一年級全體老師

# 臺中市北區立人國民小學 112 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 20 日（六）起至 2 月 15 日（四）止。

二、全校開學日：2 月 16 日（五）開學，正常上課，全校學生在校用午餐，請記得攜帶餐具，低年級 12:40 放學；中高年級 16:00 放學。2/17(六)補 2/15(四)的課。

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. 預防新冠肺炎、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。

敬祝

闔家平安 & HAPPY WINTER VACATION !

臺中市北區立人國小學務處關心您

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、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，視需求戴好口罩，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。

二、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或是上國泰人壽網站即時線上申請。

三、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。

四、每天至少飯後睡前都要記得潔牙。祝您事事順心！

立人國小健康中心（22956975 分機 722）2024.1.19

# SH150 運動紀錄表

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_

各位小朋友，規律運動能幫助你的身體成長及健康。這張表格是為了鼓勵大家養成課間運動累積達 150 分鐘的良好習慣，請你在空格內填寫完成的日期。完成這張表格後，可以到學務處繳交並獲得抽獎的機會！完成後可以再換取一張新的表格，你可以繼續努力，完成越多張，中獎機率就越高喔！超級豐富的獎品等著你喔！快快來一起健康做運動吧！

舉例：

次數	50	50	50	50
日期	11/1	11/1	11/2	11/3

運動項目	慢跑	足球
日期	11/7	11/8

跳繩

次數 (單位：下)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
日期										
次數 (單位：下)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
日期										
累計共 1000 下，完成！										

其他運動 ( 每次至少進行 30 分鐘才計算喔！ )

運動項目										
日期										
運動項目					恭喜你完成！你真棒！ 記得交回學務處喔！					
日期										



臺中市北區立人國民小學 112 學年度

我愛立人 我愛 SHOW 甄選報名表



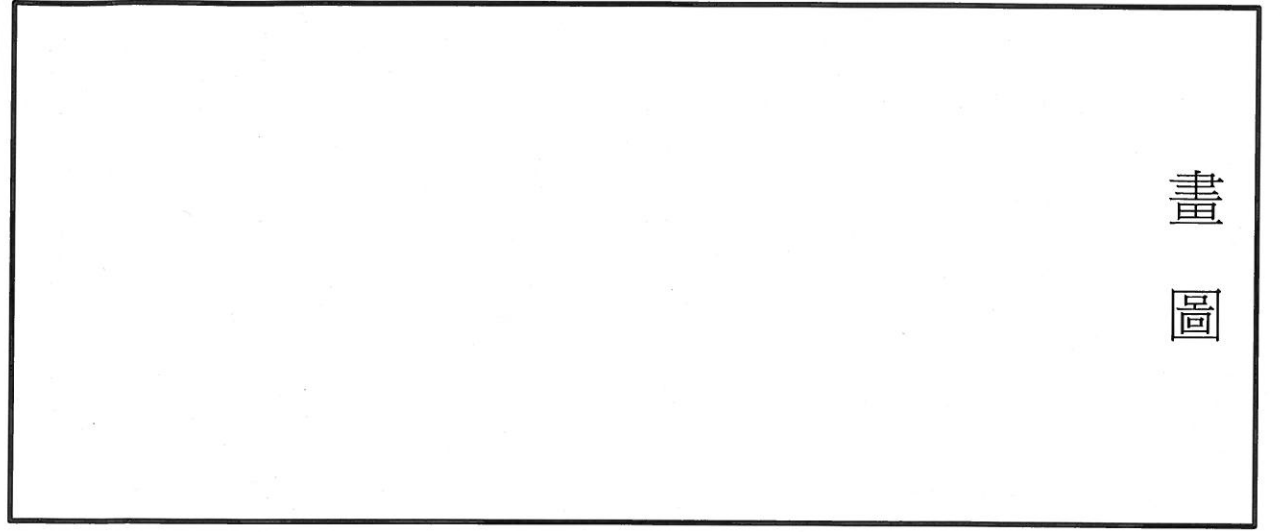
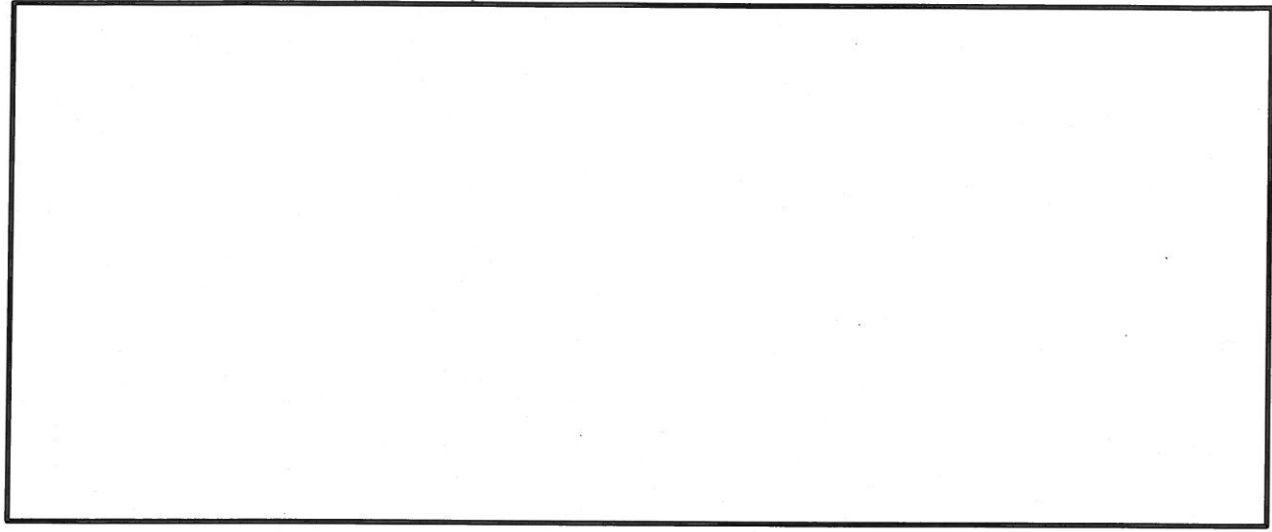
節目名稱		表演時間	預估：____分____秒 (不含上、下台)
班級		表演人數	
表演者姓名			
表演內容 (節目介紹 或樂曲解 說，需 30 字以上)			
表演項目 (請勾選， 若需註記請 填寫清楚)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 音樂類：<input type="checkbox"/>樂器演奏_____ <input type="checkbox"/>歌唱 <input type="checkbox"/>其他_____</li> <li>● 表演藝術類：<input type="checkbox"/>舞蹈 <input type="checkbox"/>戲劇 <input type="checkbox"/>相聲 <input type="checkbox"/>舞台劇</li> <li>● 綜藝類：<input type="checkbox"/>魔術 <input type="checkbox"/>其他_____</li> </ul>		
需借用 道具器材 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 麥克風____支 <input type="checkbox"/> 麥克風架____支 <input type="checkbox"/> 音響 <input type="checkbox"/> 電鋼琴 <input type="checkbox"/> 其他_____	其他需 配合事項	團體表演請以 <u>「同班同學」</u> 或 <u>者「兄弟姊妹」</u> 為主，勿跨班組 隊。

家長簽名：\_\_\_\_\_

指導老師簽名：\_\_\_\_\_



報名日期自即日起至  
3/28 (二) 12:00  
止，逾時不候！



畫圖



年 班 號 姓名

