

## 臺中市立人國小 112 學年度五年級寒假作業

五年 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 5 本	月 日
	2	童詩創作一首	主題自訂，勿抄襲，字數限定如下	月 日
	3	散文或童話故事一篇（二選一）	童詩：每首 20 行為限 散文：500~800 字為限 童話故事：以 800 字為限 ※開學後徵選佳作參加「臺中市兒童文學比賽」	月 日
健體	4	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……等 2. 每天運動至少 30 分鐘 3. 望遠凝視	每日行動
	5	視力保健	用眼 30 分鐘須休息 10 分鐘，並做望遠凝視運動。	每日行動
藝文	6	「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。	

◎老師的叮嚀：

小朋友又長大一歲了，做事要更認真喔！放假期間，也要勤奮做事，好好發揮想像力，並且多思考寒假作業，記得開學時一定要交給老師哦！希望小朋友都能把握時間，好好規劃充實你的假期生活，不管是去參觀博物館、到郊外踏青、騎騎腳踏車或是閱讀課外書都是不錯的活動唷！

# 平安快樂

五年級全體老師

# 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

# 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				

# 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唷！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：跳繩

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 分鐘才算喔！）

運動項目									
日期									
運動項目	恭喜你完成了！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！

# 健康好young

# 不**毒**特

【寒假學習單】國小5年級適用

快樂學習、健康成長；  
你我知毒、明智識毒；  
拒絕毒品、守護青春；  
迎向美好、幸福人生！

學校名稱：\_\_\_\_\_ 班級： 年 班

學生姓名：\_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_



想知道毒品危害與防制的訊息請查詢  
教育部防制學生藥物濫用專線與網站



各縣市毒防中心24小時諮詢專線

**0800-770-885**

緝毒專線

**110**



防制學生藥物濫用資源網



反毒大本營







# 健康好young，事件簿

安非他命為二級毒品(中樞神經興奮劑)

濫用的危害：

失眠、焦慮、暴躁易怒、情緒不穩、記憶減退、妄想、視幻覺、聽幻覺、具攻擊性、自殺及殺人傾向、精神分裂症、神經系統傷害等。

小白:小哈，你最近精神不太好，壓力很大吧？

小哈:對呀!但沒關係，野狗老大說可以用安非他命來紓壓

小白:那些是毒品耶!你千萬別被騙啊!

**【事件情境圖可掃QR CODE連結至教育部防制學生藥物濫用資源網觀賞】**

藥頭誘騙篇

<https://enc.moe.edu.tw/Comic?page=7>



想一想，小哈發生了什麼事情？哪些是跟毒品危害有關的，需要小心的地方？

□ 我跟\_\_\_\_\_ (家人)一起討論，回答以下問題：

**【what】** 事件故事中，有哪些是誘騙使用毒品的詭計，要特別小心？(複選)

□安非他命可紓壓

□壓力大吃藥來放鬆

□大哥說的是真的要相信



破解詭計，別上當!

**【so what】** 當精神不好、壓力大的時候，你會如何處理呢？

(A)聽網路推銷，買能提神的特效飲料

(B)充足睡眠、規律運動，提神與紓壓

(C)嘗試抽菸、喝酒，刺激又提神

(D)其他：\_\_\_\_\_ (寫出來)

我選擇【     】

原因是：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 健康好young，練功坊

知毒反毒等你來挑戰，思考後填寫答案：

1.毒品違法、吸毒危害，知多少？正確打“○”；錯誤打“X”。

- ( ) 小哈是未滿18歲的國中生，所以使用毒品沒有違法。
- ( ) 小哈因為要紓壓所以才去使用安非他命，這樣並不違法。
- ( ) 小哈只使用幾次安非他命，不會上癮的，不用太擔心。
- ( ) 安非他命是毒品，會有暴力行為，還會造成幻覺及幻聽。

2.以下三個人說的話，哪一項是你最同意的？【   】

- A. 小哈說：「精神不太好、壓力大，用安非他命沒關係」
- B. 野狗老大說：「可以用安非他命來紓壓」
- C. 小白說：「安非他命是毒品，千萬別被騙啊！」

3.聽到野狗老大說：「可以用安非他命來紓壓」，哪一項是最符合你的想法？【   】

- A. 有道理的，因為使用安非他命可以讓人很嗨
- B. 是錯誤的，安非他命是毒品，會危害身心健康
- C. 沒問題的，適量地使用安非他命可以有效提神

4.如果小哈經常精神不太好、壓力大，可能會造成什麼後果？【   】

- A. 可能會影響小哈的心理健康，不會影響身體健康
- B. 長期精神壓力過大，小哈的身體、心理健康都會受影響
- C. 如果壓力來源是課業，壓力越大越能激發小哈成績進步

5.如果你是小哈，為了避免被誘騙使用毒品，哪一項是最符合你的想法？【   】

- A. 只要意志力過人，使用幾次毒品不會上癮的
- B. 使用毒品是可以讓人忘憂、放鬆的有效方法
- C. 毒品會危害身心健康，造成更多的壓力與麻煩



**👤** 我的星座是【       】，我擅長哪些拒毒法？(複選)

- ①犀利式
- ②拖拉式
- ③不耐式
- ④白眼式
- ⑤直拒式
- ⑥露怯式
- ⑦藉口式
- ⑧忽略式
- ⑨表演式
- ⑩動情式
- ⑪教學式
- ⑫嬉笑式

**👤** 我運用了哪些星座拒毒法？

【親子討論】



在生日聚會中，有同學發送神秘的新奇糖果，要大家一起吃..

👤 我會這樣拒絕：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我運用了星座拒毒【       】式。

全部答對：「一級棒！」；答對6-7題：「很不錯！」；答對5題以下：「再加油！」

【正確答案】1. ①(X)是違法的 ②(X)是違法的 ③(X)是違法的 ④(O) ⑤(O) ⑥(O) ⑦(O) ⑧(O) ⑨(O) ⑩(O) ⑪(O) ⑫(O)

【so what正確答案】B

【what正確答案】安非他命可紓壓、壓力大吃藥來放鬆、大哥說的是真的要相信

cola ②leave quickly、say no

【說英語學反毒正確答案】① candy、chocolate、coffee、soda、milk tea、





# 健康好young，行動GO



家人討論，左邊反毒梗圖要表達的是...

Blank area with horizontal dashed lines for writing.



請加入追蹤與分享

已追蹤分享

有更多創意圖卡優選作品  
展現創意、號召反毒！

教育部防制學生藥物濫用粉絲團

<https://www.facebook.com/enc.moe.edu.tw/>

【親子共學、閱覽創意圖卡】

已閱覽



## 反毒超有梗，

我  
+1



圖片來源:詮營股份有限公司詮營娃娃→

(1) 根據圖像，創作梗圖反毒標語【親子討論】

Blank rounded rectangular box for writing.

(2) 我的梗圖反毒標語要表達的是...【親子討論】

Blank rounded rectangular box for writing.



(3) 我將梗圖反毒標語分享給\_\_\_\_(家人)



校園藥物濫用防制  
師資培訓課程教材資源(教育部)

創意-倡議 迷因圖設計

<https://antidrugtext.blogspot.com/2022/01/blog-post.html>