

臺中市立人國小 112 學年度四年級暑假作業

四年 班 號 姓名：

領域	編號	項 目	說 明	完成日期
語文	1	作文一篇	主題自訂 (400 字以上)。	月 日
	2	快樂閱讀	1. 閱讀 10 本課外書。 2. 鼓勵參加線上閱讀認證和報書活動。	月 日
藝文	3	4 開圖畫一張	2 主題不拘 (請參閱美展作品說明，開學後會選擇優秀的作品參加臺中市美術比賽)	月 日
	4	繪本創作	1 請參閱附件「繪本製作說明」，下學期會選擇優秀的作品參加「臺中市繪本比賽」。	月 日
	5	立體勞作	請發揮創意使用環保素材。	月 日
	6	交通安全 海報一張	4 開圖畫紙。	月 日
綜合	7	家事小幫手	每天做家事，如：做垃圾分類、倒垃圾、洗碗筷、拖地、整理自己的房間等。	每日行動
健體	8	小小運動家 SH150	1. 每天運動至少 30 分鐘。 2. 望遠凝視。	每日行動
	9	親子共學 反毒學習單	開學後交回紙本(學務處衛生組)。	月 日

◎老師的叮嚀：

小學四年級生活也即將畫下句點，希望在暑假期間，大家能好好充實自己。可以規劃閱讀喜歡的系列書、學習一項新的才藝或家事技能、和家人一起玩桌遊或室內健身……，都是不錯的活動唷！祝：

平安快樂

四年級全體老師

敬愛的家長您好：

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，讓今年校務的推展能順利完成，學生能平安、快樂與充實的學習。

在這漫長的暑假裡，我們非常期盼孩子能有一個豐富、平安的生活，在此特別提醒學生在暑假期間應該注意的事項，希望藉由家長的配合與叮嚀，讓孩子的暑假生活更有意義、更有安全的保障。

一、暑假假期：自 113 年 7 月 1 日(一)起至 8 月 29 日(四)止。

二、全校返校日：8 月 29 日(四)，放學時間為 12:00。

三、開學：8 月 30 日(五)正常上課，全校學生均在校用餐，請提醒小朋友記得攜帶餐具，低年級 12:40 放學，中、高年級 16:00 放學。

四、請指導孩子遵守暑假生活公約。

暑 假 生 活 公 約
一、暑假生活，作息規律、勤做家事、維持運動的好習慣。
二、外出時，記得告知父母外出的事由、時間、地點、及連絡方法，並注意人身安全及遵守交通規則。
三、每天做功課，並多閱讀課外讀物，養成閱讀的好習慣。
四、多安排有益健康的親子活動，避免出入網咖、不沈迷電動玩具。
五、不接觸不明藥物，拒絕毒品誘惑；不抽菸、不酗酒、不嚼檳榔，不好的朋友應該遠離。
六、進入社群網站前，請先經家長同意後再進入。若有人散播讓你不舒服的言語或訊息時，要馬上離開網站，並且告訴家長。
七、暑假從事水上活動，應選擇合格之場地，並有合格之救生員或大人在場陪同。不靠近危險區域，注意相關戲水安全。
八、參加補習班教育或室內活動時，留意消防及各項安全設施是否合格，並確認逃生動線，以確保自己的安全。
九、做好「資源回收」、「垃圾分類」，協助環境保護。
十、做「望遠凝視活動」，眼睛保健工作。
十一、防疫新生活，必要時戴口罩、勤洗手，注意飲食衛生。
十二、節約能源，小心使用水電、瓦斯……等，預防一氧化碳中毒，以確保生命安全。
十三、我會尊重自己的身體自主權，必要時可撥打婦幼保護專線 113 求助。

最後敬祝

闔家平安，健康快樂！

臺中市北區立人國民小學

校長 廖子成 敬啟 113.07.01

親愛的家長您好：

時值期末，預祝您暑假期間順利平安！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

美術比賽作品類別及規格說明

親愛的小朋友：

暑假作業中的圖畫、平面設計等，可以依照下方的類別、規格來製作。開學後，會選擇優秀的作品參加臺中市美術比賽喔！希望大家多多用心製作，一起為學校爭光。

立人國小教務處

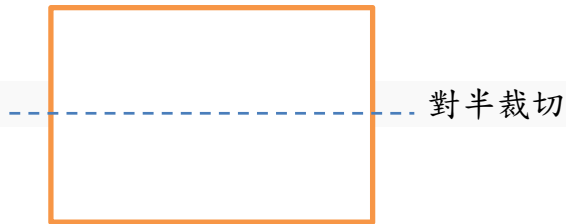
類別	格式要求	參賽年級		
		低	中	高
1 繪畫類	大小：四開（約 39 公分×54 公分）不可裱裝。 格式：畫材、形式不拘。			
2 書法類	大小：對開（約 34 公分×135 公分）不可裱裝。 格式：一律採用素色宣紙（界格與否由參賽者自行決定） 作品需落款，但不可書寫校名。		中	高
3 平面設計類	大小：四開（約 39 公分×54 公分），可裝框，裝框後高度不可超過 10 公分。 格式：以生活環境與藝術為主題，得採用各類基本材料，並以平面設計為限。		中	高
4 漫畫類	大小：四開（約 39 公分×54 公分）不可裱裝。 格式：主題不限，黑白、彩色不拘，作品形式單幅、多格均可。		中	高
5 水墨畫類	大小：四開宣（棉）紙（約 35 公分×70 公分），不可裱裝。 格式：作品可落款，但不可書寫校名。		中	高
6 版畫類	大小：四開（約 39 公分×54 公分）不可裱裝，為預防作品黏貼，得以透明膠片覆蓋。 格式：作品正面一律簽名，並寫上張數編號及畫題。		中	高

繪本製作說明

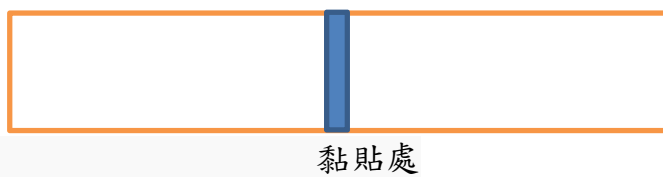
類別	參加組別	題材內容	作品規格
自由題材立體書類	學生組	不限	<p>作品尺寸以 A4 或 16 開規格，材質、型式、形狀、語言(中文、英文、本土語、新住民族語、文學等)不拘。</p> <p>立體書類內頁以 6~16 頁為限，作品內容至少應含兩跨頁立體或四單頁立體，立體展開後高度不超過 25 公分</p>
自由題材繪本類	學生組 教師組	不限	<p>作品尺寸以 A4 或 16 開規格，材質、型式、形狀、語言(中文、英文、本土語、新住民族語、文學等)不拘。繪本類內頁以 6~20 頁為限。</p>

交通安全標語海報規格(四年級)

一、四開圖畫紙對半裁切



二、將裁切開的圖畫紙黏貼成一長條



三、請將海報打橫；文字方向由左至右；加上適當的插圖或美工。

四、內容可①自行尋找交通安全相關標語 或②參考下面的標語

- 學生走路要靠邊，切勿並行路中間。
- 學生行路單行走，不並肩來不攜手。
- 遵守交通規則，就是實踐生活規範。
- 路上不遊戲，搭車守秩序。
- 步行靠路邊，乘車不爭先。
- 微笑最美麗 有禮受歡迎

五、提供參考之樣式



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									



健康好 young



不~~毒~~特

國小中年級學生 適用

學期圓滿結束，學生滿心期盼假期到來的同時，
也正是毒品惡勢力趁虛而入的危險時機，
請家長和孩子共學完成「健康好young，不獨特」學習任務，包括：
影片觀賞、遊戲互動、情境討論、測驗挑戰、反毒行動與展現等。
學校和家庭攜手引領孩子知毒、識毒、拒毒、迎向健康幸福人生！



FAMILY =
Father And Mother I Love You.

學校名稱：_____ 班級： 年 班

學生姓名：_____

家長簽名：_____



教育部校園反毒教育學習教材



健康好young，大補帖

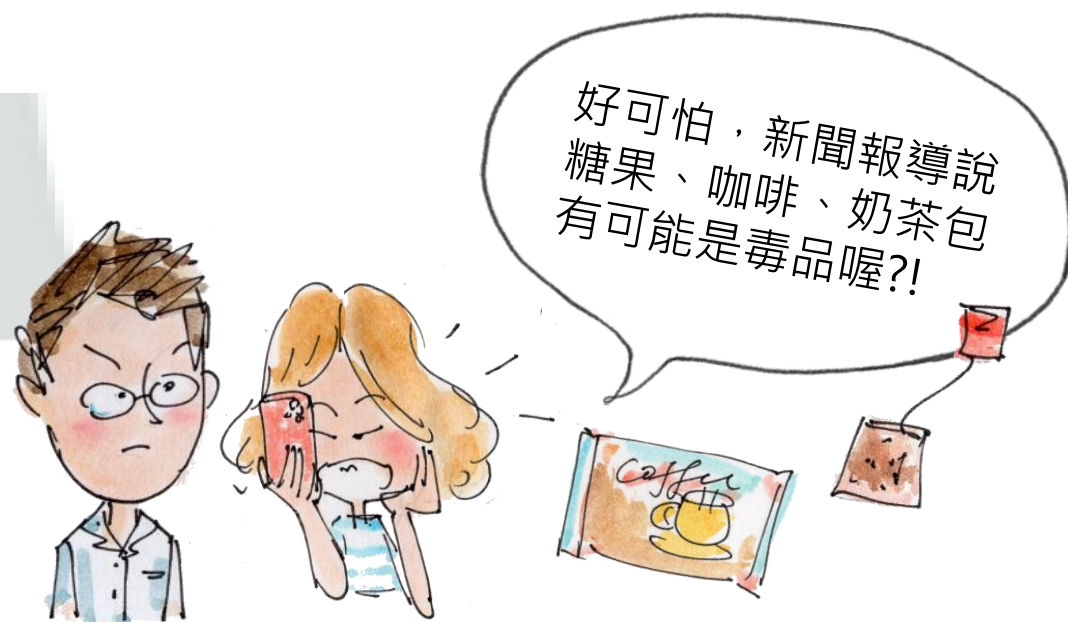


親愛的家長與同學：

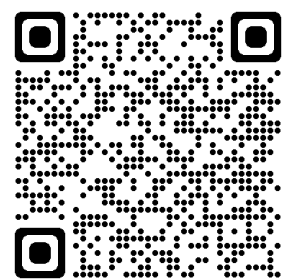
今天健康了嗎？邀請您們一起加入「健康好young，~~不毒特~~」知毒反毒學習的行列，天天快樂學習、天天健康成長！



毒品變身百百種，你能辨識有幾種？快看這邊，教你破解毒品新偽裝!!



這些都是偽裝毒品!



影片觀賞(師長陪同)
毒品偽裝辨識、
覺察與求助



已觀看 教育部

親子一同閱讀故事，
寫下觀看心得一句話：

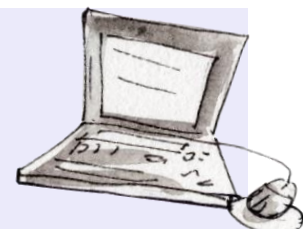


【閱讀繪本】
FunPark創意說故事-
反毒創作組

已觀看



想知道更多毒品危害與防制的訊息
請查詢教育部防制學生藥物濫用資源網站與專線



各縣市毒防中心24小時諮詢專線

0800-770-885

緝毒專線

110

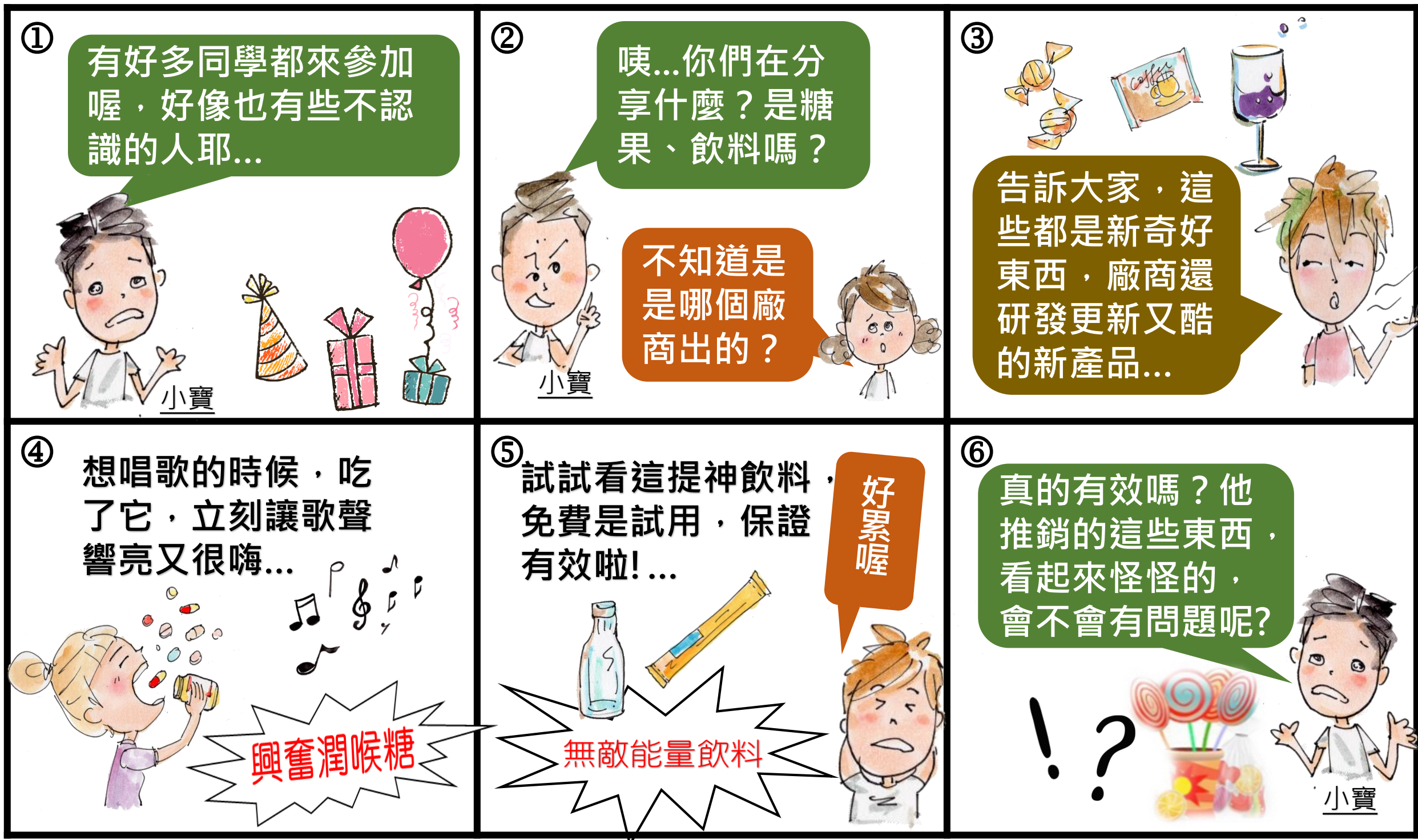


教育部
Ministry of Education



健康好young，事件簿 與家人一起共讀

小寶受邀參加好同學的生日聚會，發現...



想一想，同學生日聚會，發生了什麼事情？哪些是可能跟毒品危害有關，要小心注意的地方？和家人一起討論，回答問題：



【what】 事件故事中，有哪些可能是隱藏著毒品的地方？(請勾選)

誇大效果的糖果

神秘包裝奇特的食品

成分不明的提神飲料

其他發現(寫出來)



小心變裝毒品在身邊!!

【so what】 有人請你試吃這些糖果、飲料時，你會如何做呢？

- (A) 嘗試一次，看看有沒有效
- (B) 保持懷疑，不要嘗試，勇敢拒絕和離開
- (C) 是朋友邀請，應該接受，不會有問題
- (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：

得分：

(參閱【下一頁】正確答案說明)

1.毒品違法、吸毒危害，知多少？正確打“○”；錯誤打“X”。

- ()①如果是朋友請小寶使用毒品(例如：搖頭丸等)，因為是免費的，所以沒有犯法。
- ()②因為小寶還是學生，如果使用或販賣毒品(例如：安非他命等)，不會有法律責任的。
- ()③小寶只有在朋友間炫耀、展示毒品(例如：毒奶茶包等)，自己沒有使用，就不違法。
- ()④小寶只是幫朋友「保管毒咖啡包」，應該沒關係、不犯法的。
- ()⑤使用摻有愷他命(K他命)成分的糖果，可能會導致膀胱萎縮，終身必須包尿布。

2.如果你是小寶，對於參加生日聚會時的敘述，哪一項是最符合你的想法？【 】

- A. 發現同學可能使用毒品，跟我沒關係，裝作沒看到就好
- B. 可以提神又嗨的新奇食品，我嘗試一下應該不會有害的
- C. 會表示自己很膽小，不敢嘗試，我會找理由，離開回家去

3.如果你是小寶，對於毒品的態度，哪一項最符合你的想法？【 】

- A. 絕大部分的學生都是堅決拒絕毒品，遵守反毒的規範
- B. 大家一起聚會嘗試使用毒品可以增加友誼、交到更多朋友
- C. 如果毒品成癮，也是很容易戒除的，不用太擔心

4.如果你是小寶，聚會時喝了飲料後，覺得頭有點昏時，哪一項是最符合你的做法？【 】

- A. 不要太在意，自己找地方休息一下就好
- B. 立刻想辦法求助，盡快離開聚會，不要停留
- C. 繼續喝沒關係，會有其他認識的朋友來照顧自己

5.如果你是小寶，聚會時有朋友邀約使用酷炫的「電子煙」時，哪一項是最符合你的做法？【 】

- A. 語氣堅定的跟他說「我不想要抽」，並找機會離開現場
- B. 電子煙不是菸，也不可能有毒品，為了交朋友我會好奇試一下
- C. 先收起來，等其他人都有使用時，自己再試試看

6.如果你是小寶要和朋友聚會，你覺得約在哪裡會最安全呢？【 】

- A. 網咖打電動
- B. 速食店聊天
- C. 封閉式的KTV包廂唱歌



毒品法律刑責
(法務部 反毒大本營)



<https://antidrug.moj.gov.tw/mp-1.html>



健康好young，生活家

跟家人一起討論後，
說出你的反毒真心話：



當你聽到同學或朋友說以下這些話的時候...

你覺得是☹️懷疑 ☺️相信
(圈選越多表示越懷疑或越相信)

☹️ 1. 因為好奇一兩次嘗試毒品，是不會成癮的。

☹️☹️☹️☹️☹️ ☺️☺️☺️☺️☺️

☹️ 2. 只要是熟識的人給的食物，就安全不會有問題。

☹️☹️☹️☹️☹️ ☺️☺️☺️☺️☺️

☹️ 3. 只要不被別人發現，偷偷使用毒品沒關係。

☹️☹️☹️☹️☹️ ☺️☺️☺️☺️☺️

☹️ 4. 參加好朋友慶生會，喝酒、吸菸都可以讓氣氛更快樂。

☹️☹️☹️☹️☹️ ☺️☺️☺️☺️☺️

☹️ 5. 大家都嘗試新奇的糖果、奶茶包，如果你不想用，就是不合群。

☹️☹️☹️☹️☹️ ☺️☺️☺️☺️☺️

☹️ 6. 覺得是不安全的聚會時候，要立刻離開，不要不好意思。

☹️☹️☹️☹️☹️ ☺️☺️☺️☺️☺️

☹️ 7. 能夠拒絕毒品的誘惑和危害，才是真正勇敢、有自信的人。

☹️☹️☹️☹️☹️ ☺️☺️☺️☺️☺️



對於以上有關毒品的想法，你的☹️(懷疑)比較多？還是☺️(相信)比較多呢？

☹️ 第1-5是屬於毒品的誘惑，你能覺得越多☹️(懷疑)，表示有正確的反毒態度。

☺️ 第6-7是屬於反毒的行動，你能覺得越多☺️(相信)，表示有堅定的拒毒信心！

秀出你的反毒態度！

對於下列標語，有哪些你會按讚👍呢？

- 毒，離咁遠一點！
- 拉K一時、尿布一世
- 已毒不回
- 逢毒必輸
- High 你沒命!!!
- 毒品是萬惡之源！
- 青春嚟新 不嚟毒
- 一日服毒，終身糊塗

【正確答案】1. ①(X) ②(X) ③(X) ④(X) ⑤(O) ⑥(O) ⑦(O) 2.(C) 3.(A) 4.(B) 5.(A) 6.(B)

每對一題得10分；總分100分。

得分100分：「一級棒！」；100-80分：「很不錯！」；80分以下：「再加油！」



健康好young，行動GO

反毒帶動唱與跳：快樂歌聲唱出來、活力身動起來！

家人一起完成作業有

(1)請參考「反毒小英雄」歌曲音樂，改編歌詞

(2)跟著「反毒小英雄」影片帶動舞蹈，唱出自編歌曲(可以錄影分享給親友喔!)

反毒小英雄【改編歌詞】

mi mi mi so mi re do do
no no no no no no no no!!

每天都□□的生活

go go go go go go go go!!

do mi so mi mi so

一起□□□

do mi so mi mi so

一起□□□

□□□□大步向前走

我是□□□□□

□□□□健康活力多

one two three Let's go!!!

反毒小英雄【原本歌詞】

mi mi mi so mi re do do

no no no no no no no no!!

每天都開心的生活

go go go go go go go go!!

do mi so mi mi so

一起來動動

do mi so mi mi so

一起來蹦蹦

抬頭挺胸大步向前走

我是反毒小英雄

頭好壯壯健康活力多

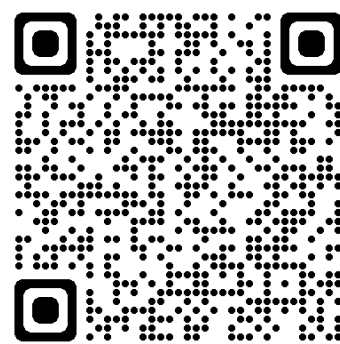
one two three Let's go!!!

家人一起反毒帶動唱後，
有什麼感想：



勇敢說不堅定搖搖頭，
我們都是反毒小英雄。
小朋友和家人趕快相揪來
跟著影片 健康反毒動起來！

國泰慈善基金會、教育部國教署





健康好young ~~不~~特

【知毒反毒留言版】



學校叮嚀：
面對誘惑展現「拒毒八招」，打擊毒害、健康勝投！

1 堅持拒絕法



你可以這樣說
「我不做違法的事情。」
「不行，我真的不想吸。」

4 遠離現場法



你可以這樣說
「時間太晚了，我必須要回家，我先走了。」
「我覺得身體不舒服，我先回家休息了！」
「我要先打個重要的電話，失陪了。」

轉移話題法 6

你可以這樣說
「你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！」
「今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？」



2 理由告知法

你可以這樣說
「醫生說我對藥物過敏，所以不能隨便吃。」
「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」
「我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。」



拒毒八招

7 反說服法

你可以這樣說
「這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也不要吸啦！」



自我解嘲法 3

你可以這樣說
「沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！」
「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」



5 友誼勸服法

你可以這樣說
「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！」
「不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你最好都不要嘗試吧！」



8 反激將法

你可以這樣說
「如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！」
「如果因為你們說我很遜，我就吸，那才真的遜斃了呢！」



寫下自己對未來反毒人生的期待，並請家人簽名鼓勵：

我的反毒人生期待：

Blank space for writing expectations.

我的親愛家人_____ (簽名)

與鼓勵_____。