

彰化縣彰化市南郭國民小學 111 年學生暑假生活須知

- 一、依據學生個人特質與父母及師長，擬定一份具體可行、富有意義的「暑假活動計畫」。
- 二、新型冠狀病毒肺炎疫情仍嚴峻，倘仍需進出人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，應保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺安全社交距離，並確實配戴口罩以防呼吸道傳染疾病傳播。請勤洗手、注意手部衛生；如有呼吸道症狀時，請在家休息或儘速就醫。
- 三、暑假期間從事各類戶外活動，首先應注意天候變化及熟悉地形環境，體育署「四不要」提醒：1. 不要逞強。2. 不要去危險水域。3. 氣候不佳，不要從事戶外活動。4. 不要在無防雷設施的建築物內避雨。
- 四、提醒學生騎乘自行車一定要注意自身安全，應遵守交通規則，減速慢行。不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守騎車秩序規範。
- 五、有效管理 3C 用品的使用時間，落實視力保健 3010，每日戶外活動或遠眺 120 分鐘，自我管理並完成太陽日記卡。
- 六、避免學童沉迷網路，尤其是網路遊戲與通訊軟體引發法律責任問題。請家長應注意孩子的上網安全及時間管理等問題。
- 七、請審慎防制各類型詐騙行為，如電話詐騙、網路遊戲詐騙及 Line 訊息詐騙，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。
- 八、參加學校育樂營或校隊訓練，請確實遵守各項安全規定及注意上下課時間（勿太早到達或滯留上課場地，以免落單發生危險），若有相關問題請洽學務處。
- 九、暑假期間圖書館暫停開放，鼓勵學生多加利用市立圖書館或縣立圖書館進行閱讀活動，也請家長陪同或確實掌握學生動向。
- 十、遵守校外生活規範，加強師生聯繫，如有緊急事件請通知學校學務處：電話(04) 7280366 ；級任老師：_____電話（_____）。
- 十一、返校日：111 年 8 月 29 日星期一（10：00 放學，不用餐）
正式上課日（新生入學日）：111 年 8 月 30 日星期二（正常上下學，在校用餐）

請家長多關心 貴子弟假期間生活狀況，加強親子活動，增進親子情誼，和您的子弟共同營造一個富有意義且值得懷念的假期。

祝福同學們 假期愉快

南郭國民小學 敬啟

111 年 6 月 22 日

____年__班 學生：_____ 家長簽名：_____

夏日暢泳 *so easy* 全民游泳真健康



防溺水十招



游泳



禁止游泳



水深危險



1 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。



2 避免做出危險行為，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。



教育部體育署

相關資訊網站：

學生游泳能力121網站
www.sports.url.tw/

游泳Go健康
www1.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html





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。

