

臺北市中山區長安國民小學 114 年度暑假生活注意事項

親愛的貴家長：

本學期感謝家長們的協助，配合學校各項業務工作推動。在老師辛勤教誨下，孩子快樂上學，平安回家；在德、智、體、群、美五育均有傑出表現，對外參加各項比賽，獲獎連連，贏得佳評。

在暑假期間，請家長陪伴孩子完成自主學習，並多閱讀優良課外讀物至少 5 本以上、英語短篇故事至少 3 本以上，期待孩子開學之後參加長安盃英語拼字王競賽有卓越的表現。

敬祝 諸事順利、闔家安康

校長 嚴淑珠暨全體同仁敬上

114. 6. 30

一、重要行事曆

重要行事	114 年重要時間	備註
休業式	6 月 30 日(五)	
暑假	7 月 1 日(一)-8 月 31 日(日)	請完成暑假自主學習
暑期課後照顧班		
暑期攜手激勵班	7 月 4 日(五)-7 月 25 日(五)	08:40-12:00 08:40-12:00
雙語夏令營	7 月 7 日(一)-7 月 10 日(四)	
圖書館暑期開放時間	7 月 4 日(五)-7 月 25 日(五)	09：00-11:30
暑期游泳訓練營	7 月 7 日(一)-8 月 1 日(五)	第 1 時段:09:00-10:30 第 2 時段:10:30-12:00 第 3 時段:13:30-15:00 第 4 時段:15:00-16:30
長安好棒活力一夏 暑期棒球營	7 月 1 日(二)-7 月 4 日(五)	08:00-12:00
暑假課外社團	籃球： 7 月 7 日(一)-7 月 11 日(五) 7 月 14 日(一)-7 月 18 日(五) 7 月 21 日(一)-7 月 25 日(五) 7 月 28 日(一)-8 月 1 日(五) 武術： 7 月 7 日(一)-7 月 11 日(五) 7 月 14 日(一)-7 月 18 日(五) 7 月 21 日(一)-7 月 25 日(五) 7 月 28 日(一)-8 月 1 日(五)	08:40-12:00

	長安音樂營： 7月28日(一)~8月1日(五)	
一、三、五年級編班	7月29日(二)	09:30 一年級編班 10:00 三年級編班 11:00 五年級編班
新生體驗日 (校園安全闖關活動)	8月29日(五)	一年級新生 09:00-10:30
開學日		按照課表上課
課後照顧班	9月1日(一)	有報名的家長請提醒孩子開始上課
課外社團		
114-1 學校日	一年級新生 8月30日(六) 二-六年級 9月6日(六)	請家長事先預留時間 09:00-11:30

二、暑假自主學習：(資源請上長安校網【學生學習】-【自主學習2.0】專區)

自主學習項目	內容說明
提升英語能力	113年度「Cool English 自主學習活動」比賽，即日起至113年12月31日止。
	「英語拼字王」複習單字句型，參加開學後長安盃英語拼字王競賽。
	「ICRT Lunch Box」，每日聽ICRT news，加強英語聽力！
鼓勵閱讀好書	參與深耕閱讀活動「自編故事劇本創作」與「我是小主播」競賽，提升閱讀的趣味性。
完成均一任務 (中、高年級)	「均一數學學習」任務，開學後公布頒發獎狀鼓勵。
精熟武術拳	3~6年級武術拳是長安特色課程，新版的長安武術拳更帥氣了！暑假期間配合示範影片勤加練習，從小培養強健身心的良好運動習慣。
勤練健身操	增強免疫力，中高年級在體表會時可以大顯身手。新式國民健身操(4-6年級版)影片 https://reurl.cc/DgKdKQ
SH150+	每週運動時間要超過200分鐘。
臺北市教育局 114年度「性別 雖不同，尊重共 前行」徵件比賽	請以班級為單位於9月15日(一)前繳交至輔導室。 1. 低年級：明信片宅急便（明信片）。 2. 中年級：畫說性平（四格漫畫）。 3. 高年級：性平之詩（新詩含插圖）。
臺北市114年度 交通安全創意教 學教材徵選」	請以組為單位於9月3日(三)前繳交至學務處。 1. 創意短影片組。 創意書籤設計
「114年教育部 品德教育徵稿評	徵稿期程：114年9月15日（星期一）至114年10月16日（星期四） https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/literacyArea/moral/register_index

選活動實施計畫」		高年級	中年級	低年級
	主題故事類	丁組	戊組	
	主題漫畫類	丁組		己組

三、宣導事項

(一)暑假期間請家長叮嚀孩子遵從 85210 健康成長密碼，把握孩童成長的重要時段。

85210學童健康成長密碼				
8	5	2	1	0
9點前睡覺，每天睡滿8小時	天天5蔬果	電視、電動、電腦、手機每天少於2小時	每天運動30分鐘	0含糖飲料，喝足1500cc開水

(二)二~六年級請於 114 年 12 月 31 日以前完成護眼護照專業視力檢查，檢查後（粉紅色學校聯）及護眼護照交給導師。

(三)暑假期間，請加強各項疾病之預防並嚴守防疫之規定，勤洗手、必要時請戴口罩、保持社交距離、生病發燒及早就醫在家休息。開學後，防身警報器不離身，每天整理書包，進行書包減重。

(四)如接獲可疑電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，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」尋求協助。

(五)總務處提醒：今年暑假期間，本校會有許多工程施工（教室整修、屋頂防水及廁所整修等），請小朋友避免到校，若有需要到校時也請遠離工區注意安全。共同校區的長安國中因有電力工程需施工，因此兩校於 7-8 月暑假期間安全考量暫不開放校園。

(六)外出玩水時務必注意：「救溺五步、防溺十招」。

救溺五步	防溺十招
叫：大聲呼救。	1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
叫：呼叫 119、118、110、112。	2. 避免做危險行為，不要跳水。
伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。	3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。	4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。	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。
	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。