

臺北市中山區長安國民小學 115 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

115.6.30

一、重要行事曆

重要行事	115 年重要時間	備註
休業式	6 月 30 日(二)	
暑假	7 月 1 日(三)-8 月 30 日(日)	請完成暑假自主學習
暑期課後照顧班	7 月 1 日(三)-7 月 31 日(五)	08:00-12:00
暑期攜手激勵班	7 月 6 日(一)-7 月 24 日(五)	08:40-12:00
雙語夏令營	7 月 6 日(一)-7 月 9 日(四)	08:50-12:00
圖書館暑期開放時間	7 月 6 日(一)-7 月 24 日(五)	09:00-11:30
暑期游泳訓練營	7 月 13 日(一)-8 月 7 日(五)	第 1 時段:08:40-10:10 第 2 時段:10:30-12:00 第 3 時段:13:20-14:50 第 4 時段:15:00-16:30
長安好棒活力一夏 暑期棒球營	7 月 6 日(一)-7 月 10 日(五)	07:50-12:30
暑假課外社團	籃球: 7 月 6 日(一)-7 月 10 日(五) 7 月 13 日(一)-7 月 17 日(五) 7 月 20 日(一)-7 月 24 日(五) 7 月 27 日(一)-7 月 31 日(五) 武術: 7 月 6 日(一)-7 月 10 日(五) 7 月 13 日(一)-7 月 17 日(五) 7 月 20 日(一)-7 月 24 日(五) 7 月 27 日(一)-7 月 31 日(五) 長安音樂營:	08:40-12:00

	8月3日(一)~8月7日(五)	
一、三、五年級編班	7月21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31日(一)	一年級新生 09:00-10:30
開學日	8月31日(一)	按照課表上課
課後照顧班		有報名的家長請提醒孩子開始上課
課外社團		
115-1 學校日	9月5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	1. 115 年度「Cool English 自主學習活動」比賽，即日起至 115 年 12 月 31 日止。
	2. 115 年度「Cool English 英閱王比賽」，即日起至 115 年 7 月 31 日止。
	3. 「英語拼字王」複習單字句型題庫音檔公告校網，參加開學後長安盃英語拼字王競賽。
	4. 「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。
精熟長安武術拳	3~6 年級武術拳是長安特色課程，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。 影片位置：學校官網-寒暑假自主學習 2.0 專區- 【一生一專長教育 111】各年級武術認證項目 長安武術拳
勤練健康操	增強免疫力，中高年級在體表會時大會操大顯身手。本校統一練習「4-6 年級健康操標準式」版本動作，不分年級。 影片位置：學校官網-寒暑假自主學習 2.0 專區- 新式國民健康操標準式
SH150+	每週運動時間要超過 200 分鐘。
臺北市教育局 115 年度「多元 共融 性別尊重 無界線」徵件比賽	請以班級為單位於 9 月 14 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 115 年度	請以小組為單位於 9 月 3 日(四)前共同創作，繳交至學務處。

交通安全創意教學教材徵選」

1. 創意短影片組。
2. 創意書籤設計。

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 115 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) 新興毒品樣式多，來源不明，小心藏毒。它可能是偽裝過的毒品，來源不明別亂買亂吃外觀、樣式多變，千萬別亂吃！

(六) 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、電源改善、棒球打擊場排水改善及廁所整修等），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外牆工程需施工，因此兩校於 7-8 月暑假期間安全考量暫不開放校園。

(七) 傾聽 6 部曲與孩子輕鬆開啟對話，更多資源請參考「傾聽日」專區。

(八) 外出玩水時務必注意：「救溺五步、防溺水十招」。



救溺五步	防溺水十招
叫：大聲呼救。 叫：呼叫 119、118、110、112。 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。	1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。 2. 避免做危險行為，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。 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。



臺北市中山區長安國民小學 謹致