

彰化縣彰化市南郭國民小學 115 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」。「各級學校 115 年暑假期間學生活動安全注意事項」，請家長和學生自行上本校首頁公告參閱。
- 二、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。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、「運動 333 原則」，每周至少運動三次，每次 30 分鐘，每次運動心跳達 130 次/分鐘 以上，讓自己更健康，更有活力。
- 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、暑假期間活動中心工程持續進行，一律由南校街警衛室大門口進出校園，如非重要事情避免到校或靠近施工區域。校園開放時間為下午 16:30~20:00。
- 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：第一次 115 年 7 月 31 日星期五（10：00 放學，不用餐）
第二次 115 年 8 月 28 日星期五（10：00 放學，不用餐）
正式上課日（新生入學日）：115 年 8 月 31 日星期一（正常上下學，在校用餐）

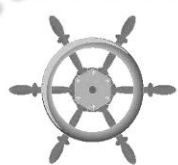
請家長多關心 貴子弟假期間生活狀況，加強親子活動，增進親子情誼，和您的子弟共同營造一個富有意義且值得懷念的假期。

祝福同學們 假期愉快

南郭國民小學 敬啟

115 年 6 月 25 日

夏日暢泳 *so easy* 全民游泳真健康



防溺水十招



游泳



禁止游泳



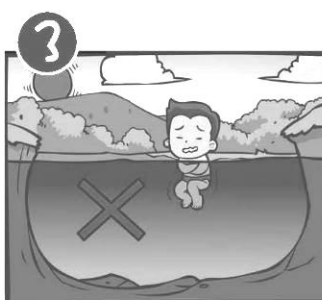
水深危險



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。



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。



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

