

重要日期提醒：

暑假日期：110 年 7 月 3 日(星期六)起至 110 年 8 月 31 日(星期二)止。

返校日期：110 年 8 月 31 日(星期二)，當天預計 11:30 放學。

(疫情三級警戒期間，應避免師生回校園接觸，學用品可暫存於原班教室，待 8 月底返校日當天回原班教室，再行整理取回並換新教室即可。)

開學日期：110 年 9 月 1 日(星期三)，當天正式開學上課，中午正常供餐。

暑假作業

(1)處室宣導(不用印成紙本，可將重點紀錄於紙上執行)



高雄市鳳山區文山國小 109 學年度學生暑假生活須知

***重要日期提醒：**

暑假日期：110 年 7 月 3 日(星期六)起至 110 年 8 月 31 日(星期二)止。

返校日期：110 年 8 月 31 日(星期二)，當天預計 11:30 放學。

開學日期：110 年 9 月 1 日(星期三)，當天正式開學上課，中午正常供餐。

親愛的家長：

因應全國實施疫情警戒第三級時間延長，為降低群聚感染之風險，維護學校師生健康及學習權益，全國高級中等以下學校學生已停止到校上課延長至 110 年 7 月 2 日(星期五)。暑假期間，本校的各項活動、課程均停止辦理，學生採居家線上學習，並要避免不必要之移動、活動或集會，也要維持孩子的正常生活作息，協助落實良好的自我健康管理，持續做好防疫，擁有安全健康又愉快的暑假生活。暑假期間若有滾動修正相關規定，請家長們要特別注意並配合。

一、重要安全事項宣導：

暑假期間，請小朋友也要「愛惜自己、尊重他人」，注意平時言行禮貌，以下幾點請詳讀後檢視自己是否能夠做到，請打✓：

1. ☐ 暑假期間，採多元方式學習，勿長時間使用 3C 產品。
2. ☐ 防疫期間，在外務必戴口罩，不隨意出門，並配合政府的防疫政策。
3. ☐ 到室內場所休閒時，請注意逃生路線及消防器材之位置。
4. ☐ 注意防火、防盜、防災，外出前檢查瓦斯爐、門窗；在家時保持室內通風。
5. ☐ 注意交通安全，遵守交通號誌，騎乘機、腳踏車務必戴上安全帽。
6. ☐ 不要前往危險水域戲水或無救生人員的地方進行活動。
7. ☐ 努力達到「85210」目標，每天睡滿 8 小時，天天 5 蔬果，四電少於 2，

天天運動 30 分鐘，不喝含糖飲料(喝足白開水)。

8. ☐ 加強環境清潔工作，做好防鼠滅鼠措施，預防漢他病毒。
9. ☐ 使用網路與手機不沉迷，不進入暴力及色情網站，不接受友外出邀約。

10. ☐ 校園嚴禁施放鞭炮及煙火，以免發生危險。



11. ☐ 不隨意接受陌生人的物品及飲料，不因好奇心嘗試來源不清楚的糖果、餅乾等，不是醫師開立的處方藥物不要輕易使用。



12. ☐ 預防新冠狀病毒肺炎、流感、腸病毒、病毒性腸胃炎、水痘及狂犬病，養成勤洗手之良好個人衛生，如有不適症狀應儘速就醫。



13. ☐ 不把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品，使用不當容易造成傷害。
14. ☐ 暑假期間如果在文山國小附近遇到狀況或麻煩時，可向鄰近「愛心服務站」尋求協助，本校愛心服務站共有6處：7-11 鳳文門市(學校西門)、7-11 鳳駿門市(學校北門)、國群藥局(學校東門)、喬登堡早餐店、文華里張嘉玲里長服務處及北門里謝秀霞里長服務處等，或向警察局求助。

二、相關資源：

暑假期間如有需要聯繫或幫忙的事項，小朋友們還是可以打電話到學校來喔！平時也可以和同學們保持聯絡並相互關心，期待開學再次看見健康、快樂的大家喔！

1. 學校電話：262-4680
2. 救災防護報案專線：119
3. 警政署反詐騙專線：165
4. 兒童婦女保護專線：113
5. 校安中心：7995678#3125-3130

家長簽名：

110 年高雄市文山國小學生暑假健康生活每日檢核表 7 月

全部合計：

✓有_____個

____年____班 座號：_____

姓名：_____ 我會誠實畫記，有做到畫✓

7 月	吃早餐	前一晚 10 點前上床睡，且睡足 8 小時	今天運動 30 分鐘以上	今天喝白開水 1500 cc(6 杯馬克杯以上)	今天不喝含糖飲料	飯後及睡前潔牙活動			今天有吃五蔬果	寫字或閱讀每 30 分鐘會休息 10 分鐘	看電視玩手機打電腦每 30 分鐘休息 10 分鐘	外出回家及吃東西前使用香皂乳洗手	外出回家後更換乾淨衣褲	外出保持社交距離 1.5 公尺	統計數量 ✓
						早餐後	午餐後	睡覺前							
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															



家長簽名：_____

★開學後請將本表交給班級導師，請導師提報執行優良學生名單至學務處，由學務處給予學生獎勵。

110 年高雄市文山國小學生暑假健康生活每日檢核表 8 月

全部合計：

✓有 個

年 班 座號：

姓名： 我會誠實畫記，有做到畫✓

8 月	吃早餐	前一晚 10 點前上床睡，且睡足 8 小時	今天運動 30 分鐘以上	今天喝白開水 1500 cc(6 杯馬克杯以上)	今天不喝含糖飲料	飯後及睡前潔牙活動			今天有吃五蔬果	寫字或閱讀每 30 分鐘會休息 10 分鐘	看電視玩手機打電腦每 30 分鐘休息 10 分鐘	外出回家及吃東西前使用香皂乳洗手	外出回家後更換乾淨衣褲	外出保持社交距離 1.5 公尺	統計數量	
						早餐後	午餐後	睡覺前							✓	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																



家長簽名：

★開學後請將本表交給班級導師，請導師提報執行優良學生名單至學務處，由學務處給予學生獎勵。

(2)自由投稿(請詳讀說明)

美術作品	一到五年級	開學後收件，歡迎投稿。類型如下： 1. 繪畫類：使用畫材及形式不拘，四開一律不得裱裝。 2. 書法類：作品大小為對開（約 34 公分× 135 公分），一律不得裱裝。對聯、四屏、橫式、裝框、手卷不收。作品需落款，但不可書寫校名（凡書寫校名者一律不予評審）。一律採用素色宣紙（界格與否由參賽者自行決定）。 3. 平面設計類：大小四開，作品一律裝框，裝框後高度不得超過 10 公分，連作不收。以生活環境與藝術為主題，得採各類基本材料，並以平面設計為限。平面設計參賽作品須有明確的主題、且具有功能性與目的性。 4. 漫畫類：參賽作品形式不拘，大小不超過四開圖畫紙 一律不得裱裝。參賽作品不限定主題。黑白、彩色不拘，作品形式單幅、多格均可。 5. 水墨畫類：大小一律為 宣（棉）紙 四開（約 35 公分× 70 公分），不得裱裝可托底。作品可落款，但不可書寫校名，凡書寫校名者一律不予評審。
------	-------	--

(3)每週至少閱讀 2 本書

(4)每天要讓自己有練字的時間

(5)將「十十乘法」背熟

(6)使用時間規劃表，實現「我最想學會的事是.....」

停課前間尚未繳交完畢的作品，請將它視為自己必須在 8 月前完成的事，請加入自己的規劃表中執行。

週計畫表

日期 時段	月 日 (星期一)	月 日 (星期二)	月 日 (星期三)	月 日 (星期四)	月 日 (星期五)	月 日 (星期六)	月 日 (星期日)
時段 1 □:□□— □:□□							
時段 2 □:□□— □:□□							
時段 3 □:□□— □:□□							
時段 4 □:□□— □:□□							
時段 5 □:□□— □:□□							
時段 6 □:□□— □:□□							
時段 7 □:□□— □:□□							
時段 8 □:□□— □:□□							

日規劃表

___/___/___

8888

時間軸

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

今日任務

☐

☐

☐

我要感謝

計畫表解說

相信有用過「週計畫表」的小朋友一定對這個表格不陌生，在暑假這段時間你可以持續使用已經習慣的表格來為自己做規劃。

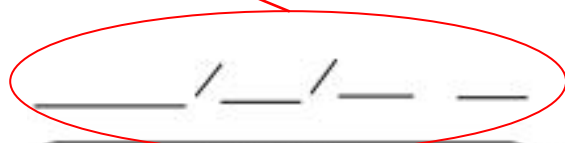
[illegible]

大家的聯絡簿應該快用完了，

下方是日規劃表的說明，這個日規劃表裡有更多可用的功能，
幫助你維持好習慣、養成好習慣

今天日期、天氣

可用來倒數日子，或用來統計自己
養成習慣時維持的天數。



時間軸	
6	
7	
8	刷牙、洗臉、吃早餐
9	運動
10	國語任務
11	數學任務
12	吃飯、午休
13	
14	完成功課
15	閱讀
16	
17	
18	
19	
20	
21	

今日任務

- ☐ 看一本繪本或看書 20 分鐘。
- ☐ 背十十乘法，計時 1 分 40 秒算過關。
如果沒過關，看著念 5 次。
- ☐ 挑選圖書內生字或學過的字。
練字 5 個字。

我要感謝

認真回想今天有沒有誰幫助了
自己，讓自己今天過得更順利。



也可以記錄時間長度(例
如背誦十十乘法所用的
時間)、紀錄跳繩次數：

可以訂自己想要加強的
事情成今日任務：
不用太多，三件就行。

重要日程，可將有「固定時段」
的規劃，寫在對應的時間內。
(這邊以週紀錄表上時間為例)

自由塗鴉

可以將圖換成

水滴 ○○○○○○ 記錄自己喝水狀態

蔬果 ○○○○ 記錄自己有沒有吃足五蔬果