

## 臺中市立人國小 110 學年度三年級寒假作業

三年 班 號 姓名：

領域	編號	項 目	說 明	完成日期
語文	1	閱讀課外書籍	1. 線上閱讀認證 2. 記錄閱讀書單至少 10 本	月 日
	2	散文一篇	主題自訂，勿抄襲，字數限定如下 童詩：每首 20 行為限 散文：500~800 字為限	月 日
	3	童詩一首	※開學後徵選佳作參加 臺中市兒童文學比賽	月 日
藝文	4	品德標語 海報一張	4 開對半裁切、請參閱附件~ 品德標語海報規格	月 日 ※標語、立體勞 作二選一
		立體勞作一件	請使用環保素材 發揮創意	
綜合	5	立人三好兒童	每天實踐三好 並記錄下來	每日行動
健體	6	小小運動家 SH150	1. 練習踢毽子、跑步、打球、游泳、登山、跳舞、跳繩、運球……等 2. 每天運動至少 30 分鐘	每日行動
	7	視力保健	用眼 30 分鐘須休息 10 分鐘，並做望遠凝視運動。	每日行動

◎老師的叮嚀：

小朋友又長大一歲了，做事要更認真喔！今年假期要把握時間，好好規劃假期生活，不管是去博物館、到郊外踏青、騎腳踏車或是閱讀課外書，都是不錯的活動唷！

# 平安快樂

三年級全體老師

# 臺中市北區立人國民小學 110 學年度寒假生活須知

親愛的家長們，您好！

轉眼間這個學期即將結束，感謝全校所有親師生的合作與支持，讓我們校務的推展能順利完成，學生能平安、快樂與充實的學習。滿心歡喜迎接新的一年，非常期盼孩子們能有一個豐富、平安的假期生活，在此學務處特別提醒學生在寒假期間應該注意的事項，希望藉由家長的配合與叮嚀，讓孩子的寒假生活更有意義與安全的保障。

一、寒假假期：自 1 月 21 日（五）起至 2 月 10 日（四）止。

二、全校開學日：**2 月 11 日（五）開學**，正常上課，全校學生在校用午餐，低年級 12:40 放學；中高年級 16:00 放學。

三、寒假作業：請學生必須按照內容進度完成，開學返校時交由級任導師批閱檢查。

四、學生寒假生活教育注意事項：

1. 寒假生活要規律，要記得溫習課業，並妥善規劃假期生活。
2. 父母終年辛勞，在假期應該多多主動幫忙做家事，這就是「孝」的具體表現。
3. 寒假期間要維持運動的好習慣，多從事有益身心的戶外活動，勿暴飲暴食，記得不要涉足網咖或其他不良場所。若從事戶外活動時，請留意水域安全，避免單獨行動。
4. 進入公共場所活動時，首先應注重逃生路線及逃生設備的熟悉；從事戶外活動，請注意天候變化及地形環境以確保安全。
5. 外出時切勿單獨行動，記得要稟告父母外出的事由、時間、地點、及連絡方法，外出期間要常打電話回家，切記注意安全並遵守交通規則，以免家長憂慮。
6. 使用電腦進入網路聊天室前，請先經家長同意後再進入。在網路上留言，請注意禮貌及避免洩漏個人或他人資料，以免觸法。若有人散播讓你不舒服的言語或訊息時，請馬上離開聊天室，並且告訴家長。
7. 慎用 3C，一天請勿超過 30 分鐘，避免視力傷害及網路成癮。
8. 毒品碰不得，一碰要你命；不抽菸、不酗酒、不嚼檳榔，不好的朋友應避之遠離。

五、重要宣導事項：

1. 請家長隨時注意子女的行為舉止、掌握子女之去處，並關切其交友之情形。
2. 天寒沐浴時，請留意熱水器及瓦斯使用，保持家中環境通風，避免一氧化碳中毒。
3. 若孩子寒假須補習，請慎選補習班，一定要注意其教室之消防及各項安全設施是否合格。假期出遊時，騎乘機車請戴安全帽，駕駛汽車請遵守交通規則，以確保交通的安全。
4. 如果家長接到小孩被綁架、退稅…等詐騙電話，應採取反詐騙三步驟：『一聽』一聽清楚電話在說什麼？『二掛』一掛掉電話。『三查』一撥電話查證，並撥 165 反詐騙報案專線。
5. 尊重身體自主權，防治家庭暴力。全國婦幼保護專線-113。『1 支電話、1 個窗口、3 種服務（家庭暴力、兒童保護、性侵害）』。
6. 預防狂犬病，不碰觸、逗弄野生動物，不撿拾生病的野生動物、屍體，有任何疑問請洽詢各地動物防疫機關，或衛生福利部疾病管制署 0800-761-590。
7. 預防腸病毒與 H7N9 流感，請勤洗手並養成良好衛生習慣，若有感染症狀請盡速就醫並在家休養。相關資訊可參閱疾管署網站(<http://www.cdc.gov.tw>)，謝謝。
8. 轉知教育部「各級學校 110 學年寒假期間學生活動安全注意事項」，詳情請參見網址：<https://school.tc.edu.tw/open-message/193642/view-news/5991>

敬祝

闔家平安 & HAPPY WINTER VACATION !

臺中市北區立人國民小學學務處關心您

各位同學：

還記得我們約定要一起實踐「說好話、做好事、存好心」嗎？馬上要放假了，希望大家能每天力行「三好」，並記錄下來。祝大家有個愉快的假期！

立人國小學務處

立人國小學生實踐「三好」紀錄表 年 班 號 姓名：\_\_\_\_\_

項次	日期	項目	實施內容	家長簽名
範例	1/21(五)	<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input checked="" type="checkbox"/> 做好事	隔壁的奶奶買菜時，東西太多提不動，我主動幫忙。	
1		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
2		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
3		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
4		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
5		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
6		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
7		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
8		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
9		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		

項次	日期	項目	實施內容	家長簽名
範例	1/21(五)	<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input checked="" type="checkbox"/> 做好事	隔壁的奶奶買菜時，東西太多提不動，我主動幫忙。	
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好話 <input type="checkbox"/> 存好心 <input type="checkbox"/> 做好事		

表格不夠可以自行影印     
 2/18(五)前交到學務處

# 我的寒假閱讀書單

班級：( )年( )班

姓名( )座號( )

	書名	頁數	閱讀認證請打勾	家長簽名
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

親愛的家長您好：

時值期末，預祝您寒假期間順利平安！注意事項如下：

一、口罩配戴規定(隨時依中央流行疫情指揮中心公布為主)

1月9日起至1月24日

## 維持疫情警戒標準為第二級

### 二級警戒措施

- 戴口罩規定加嚴，除少數例外情形(如下表)，外出全程佩戴口罩
  - 運動、唱歌、拍照及直播、錄影、主持、報導、致詞、演講、講課等談話性質工作或活動之正式拍攝或進行時，恢復為須戴口罩
- 營業場所及公共場域(含交通運輸)應嚴格遵守：實聯制、量體溫、加強環境消毒、員工健康管理、確診事件即時應變
- 賣場、超市、市場加強人流管制：室內空間至少1.5米/人(2.25平方米/人)，室外空間至少1米/人(1平方米/人)；不開放試吃
- 餐飲場所：落實實聯制、量體溫、提供洗手設備及消毒用品；宴席不得逐桌敬酒敬茶

符合以下例外情形者，得免戴口罩

- 農林漁牧工作者於空曠處(如：田間、魚塭、山林)工作
- 於山林(含森林遊樂區)、海濱活動
- 於溫/冷泉、烤箱、水療設施、三溫暖、蒸氣室、水域活動等易使口罩潮濕之場合
- 外出時有飲食需求，得免戴口罩
- 於指揮中心或主管機關指定之場所或活動(例如：藝文表演/劇組/電視主播等演出人員正式拍攝演出時、運動競賽之參賽選手及裁判於比賽期間等)，如符合指揮中心或主管機關之相關防疫措施，得暫時脫下口罩

左列場合得免戴口罩，但應隨身攜帶或準備口罩，且如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩

中央流行疫情指揮中心 2022/01/09

二、近期仍有腸病毒病例，而且流感、諾羅病毒、輪狀病毒及腺病毒等病毒性腸胃炎時有所聞，預防方法如下：

- 1.勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。
- 2.均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
- 3.生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
- 4.注意居家環境的衛生清潔及通風。
- 5.流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- 6.儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
- 7.新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
- 8.兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
- 9.幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。
- 10.避免生飲生食。

三、放假期間若有傷病需要申請學保，請不用擔心，仍然可以在下學期開學後備妥單據向健康中心申請即可。

四、視力保健很重要，千萬別因為放假就忽略了眼睛的健康喔～

- 1.每天都要有戶外活動時間，每天 2-3 小時以上。
- 2.戶外活動須做好防曬措施，例如使用戴帽子或太陽眼鏡等遮陽。
- 3.用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，電子商品用眼每天總時數少於 2 小時。
- 4.若視力出現問題，遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。
- 5.高度近視存在失明風險，應隨時協助學童控度防盲。

五、 每天至少飯後睡前都要記得潔牙。祝您  
新年愉快！事事順心！



對抗

# 新冠肺炎

## 您可以這樣做

嚴重特殊傳染性肺炎

### 傳染途徑



飛沫傳染



接觸傳染



14天潛伏期

### 預防方式



勤洗手



善用滅菌工具



保持空氣流通



避免觸摸口鼻



正確配戴口罩



避開人潮眾多的場域

## 洗手 7字訣



**內** 手心互相搓洗



**外** 仔細搓洗手背



**夾** 十指交錯搓洗指縫



**弓** 搓洗手指背



**大** 虎口對大拇指搓洗



**立** 仔細清洗指尖



**腕** 連手腕一併搓洗

### 正確戴口罩 4步驟

甚麼時候戴

- ① 出入醫院者、有發燒或呼吸道症狀者、免疫功能較弱者應戴口罩。
- ② 近距離、密閉空間、長時間接觸人群可考慮配戴口罩。



**開** 開包裝 檢查口罩有無破損



**戴** 兩端鬆緊帶掛上耳朵 鼻樑片固定在鼻樑 口罩拉開到下巴



**壓** 輕壓鼻樑片 讓口罩與鼻樑貼緊



**密** 檢查口罩和臉部 內外上下是否密合

## 環境消毒

### 殺菌酒精 調製方式



4份95%酒精



1份冷開水或礦泉水



75%酒精 殺菌力最強!

### 1:100 稀釋漂白水 家具 + 廚房使用



5%含氯漂白水 10c.c. + 自來水1000c.c. = 500 ppm 消毒水 當日使用・當日配製

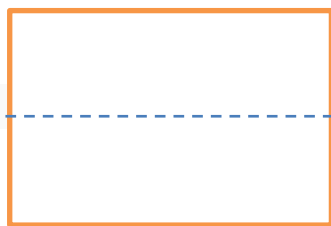
### 1:10 稀釋漂白水 浴室 + 馬桶使用



5%含氯漂白水 10c.c. + 自來水100c.c. = 5000 ppm 消毒水 當日使用・當日配製

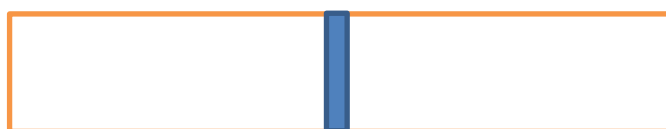
# 品德標語海報規格(三年級)

一、四開圖畫紙對半裁切



對半裁切

二、將裁切開的圖畫紙黏貼成一長條



黏貼處

三、請將海報打橫；文字方向由左至右；加上適當的插圖或美工。

四、內容可①自行尋找品德標語或勵志格言 或②參考下面的標語

→口說好話，心想好意，身行好事，腳走好路。

→盡多少本分，就得多少本事。

→小事不做，大事難成。

→受人滴水之恩，當須湧泉以報。

→成功是優點的發揮；失敗是缺點的累積。

→微笑最美麗 有禮受歡迎

五、提供參考之樣式





