

臺中市立人國小107學年度四年級暑假作業

四年 班 號 姓名：

領域	編號	項目	說明	完成日期
語文	1	作文一篇	主題自訂	月 日
	2	童詩一篇	主題自訂	月 日
	3	快樂閱讀	1. 我的閱讀書單：請至少閱讀 10 本課外書 2. 鼓勵參加線上閱讀認證和報書活動 主題自訂，材料不拘	月 日
藝文	4	4 開圖畫一張	(請參閱美展作品說明，開學後會選擇優秀的作品參加臺中市美術比賽！) 請發揮創意使用環保素材	月 日
	5	繪本	2選1 請參閱附件~繪本製作說明，下學期會選擇優秀的作品參加臺中市繪本比賽	月 日
綜合	6	家事小幫手	每天幫忙做家事，如：做垃圾分類、倒垃圾、洗碗筷、拖地、整理自己的房間等	每日行動
健體	7	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	每日行動
			2. 每天運動至少 30 分鐘。 3. 望遠凝視。	
資訊	8	反毒學習單	與家長共同完成學習單	月 日
	9	認識網路沉迷	和家長一起閱讀學習單後，開學時將回條交回。	月 日
三好校園	10	三好實踐紀錄表	請每天想想自己有沒有說好話、做好事、存好心，並記錄下來喔！	每日行動

◎總務處的叮嚀

暑假期間校園有部分區域進行施工，部分校區暫不開放，有參加學校活動的小朋友請注意安全，施工區域會加安全圍籬也請同學不要闖入。

◎老師的叮嚀：

小學四年級生活將畫下快樂的句點，老師希望你能利用暑假，好好充實自己，讓自己更聰明、更有知識。你可以參觀博物館、到郊外踏青、騎騎腳踏車或是閱讀課外書都是不錯的活動唷！

平安快樂

四年級全體老師

敬愛的家長您好：

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，讓今年校務的推展能順利完成，學生的學習平安、快樂與充實。

在這漫長的暑假裡，我們非常期盼孩子能有一個豐富、平安的生活，在此特別提醒學生在暑假期間應該注意的事項，希望藉由家長的配合與叮嚀，讓孩子的暑假生活更有意義、更有安全的保障。

- 一、暑假假期：自 108 年 7 月 1 日起至 8 月 29 日止。
- 二、全校返校日：8 月 29 日（四），放學時間為 12：00。
- 三、開學：8 月 30 日（星期五）正常上課，全校學生均在校用餐，請提醒小朋友記得攜帶餐具，1-2 年級 12：40 放學，3-6 年級下午 4：00 放學。
- 四、請指導孩子遵守暑假生活公約，並協助完成各項評量：

* 完全做到 5 分；大部分做到 4 分；有時做到 3 分；大部分沒有做到 2 分；沒有做到 1 分

暑 假 生 活 公 約	自我評分	家長評分
一、暑假生活作息規律，勤做家事，維持運動的好習慣。		
二、外出時，記得告知父母外出的事由、時間、地點、及連絡方法，並注意人身安全及遵守交通規則。		
三、每天做功課，並多閱讀課外讀物，養成閱讀的好習慣。		
四、多安排有益健康的親子活動，避免出入網咖、不沉迷電動玩具。		
五、不接觸不明藥物，拒絕毒品誘惑；不抽菸、不酗酒、不嚼檳榔，不好的朋友應該遠離。		
六、進入社群網站前，請先經家長同意後再進入。若有人散播讓你不舒服的言語或訊息時，要馬上離開網站，並且告訴家長。		
七、暑假從事水上活動，應選擇合格之場地，並有合格之救生員或大人在場陪同。不靠近危險區域，注意相關戲水安全。		
八、參加補習班教育或室內活動時，留意消防及各項安全設施是否合格，並確認逃生動線，以確保自己的安全。		
九、做好「資源回收」、「垃圾分類」，協助環境保護。		
十、做「望遠凝視活動」，眼睛保健工作。		
十一、為預防腸病毒，請勤洗手，注意飲食衛生。		
十二、節約能源，小心使用水電、瓦斯……等，預防一氧化碳中毒，以確保生命安全。		
十三、我會尊重自己的身體自主權，必要時可撥打婦幼保護專線 113 求助。		
總 分		

最後敬祝

闔家平安，健康快樂！

臺中市北區立人國民小學

校長 李秀美 敬啟

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。開學的時候交到學務處，就可以蓋榮譽卡3格，並獲得抽獎機會喔！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	1/24(三)	<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	1/24(三)	<input type="checkbox"/> 說好好話 <input type="checkbox"/> 存好好心 <input checked="" type="checkbox"/> 做做好事	隔壁的奶奶買菜時，東西太多提不動，我主動幫忙。	
		<input type="checkbox"/> 說好好話 <input type="checkbox"/> 存好好心 <input type="checkbox"/> 做做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好好話 <input type="checkbox"/> 存好好心 <input type="checkbox"/> 做做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好好話 <input type="checkbox"/> 存好好心 <input type="checkbox"/> 做做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好好話 <input type="checkbox"/> 存好好心 <input type="checkbox"/> 做做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好好話 <input type="checkbox"/> 存好好心 <input type="checkbox"/> 做做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好好話 <input type="checkbox"/> 存好好心 <input type="checkbox"/> 做做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好好話 <input type="checkbox"/> 存好好心 <input type="checkbox"/> 做做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好好話 <input type="checkbox"/> 存好好心 <input type="checkbox"/> 做做好事		
		<input type="checkbox"/> 說好好話 <input type="checkbox"/> 存好好心 <input type="checkbox"/> 做做好事		

表格不夠可以自行影印

9/6 前交到學務處

記得蓋榮譽卡

《繪本製作說明》

類別	參加組別	題材內容	作品規格
立體書類	學生組 教師組	不限	作品尺寸以 A4 或 16 開規格，材質、型式、形狀、語言(文學、鄉土、英語)不拘，內頁至少六頁。 作品內容至少應含兩跨頁立體或四單頁立體，立體展開後高度不超過 25 公分。
自由題材類	學生組 教師組	不限	作品尺寸以 A4 或 16 開規格，材質、型式、形狀、語言(文學、鄉土、英語)不拘，內頁至少六頁。
租稅教育類	親子組 教師組	<ol style="list-style-type: none"> 1. 按時繳稅不遲延，利己又利他。(例如：按時繳稅不會被加徵滯納金、未繳稅車輛使用公共道路被查獲除補稅外還會再罰 1 倍稅款、政府建設有財源。) 2. 多元便捷納稅管道，讓您繳稅更輕鬆。 3. 使用電子發票載具(如：手機條碼、自然人憑證、悠遊卡...等)索取發票，省紙、環保又可自動對獎真方便。 4. 地方稅的種類。 <p>※可任選一項或多項創作。 ※請遵守著作權，勿抄襲他人作品。</p>	作品尺寸以 A4 或 16 開規格，材質、型式、形狀、語言(文學、鄉土、英語)不拘，內頁至少六頁。
動物保護及狂犬病防疫類	親子組 教師組	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保持距離你我都是好朋友-如何正確靠近狗(例如犬隻睡覺、進食及餵哺幼犬勿接近)、遇到兇惡犬隻遵守二要五不(要冷靜、要小心；不接近、不挑逗、不獨行、不快跑、不邊走邊吃)等。 2. 保護動物請你跟我這樣做-(例如寵物登記、定期施打狂犬病疫苗、絕育手術、禁用捕獸鉗保護你我牠等)。 3. 臺灣已為狂犬病疫區，如被流浪犬或野生動物咬傷如何處理(例如傷口先以肥皂及清水沖洗 5-15 分鐘後至醫院就診，咬人動物要繫留並通知本市動物保護防疫處)、野生動物危險勿近-目前台灣有哪些野生動物是帶有狂犬病病毒及如何防止犬貓感染等。 	<p>作品尺寸以 A4 或 16 開規格，材質、型式、形狀、語言(文學、鄉土、英語)不拘，內頁至少六頁。</p> <p>※可任選一項或多項創作，但動物保護主題應佔本創作內容之 50%。</p>

美術比賽作品類別及規格說明

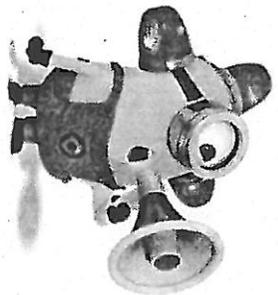
親愛的小朋友：

暑假作業中的圖畫、平面設計等，可以依照下方的類別、規格來製作。

開學後，會選擇優秀的作品參加臺中市美術比賽喔！希望大家多多用心製作，一起為學校爭光。

立人國小教務處敬上

	類別	格式要求	參賽年級		
			低	中	高
1	繪畫類	大小：四開(約 39 公分X54 公分)。不可裱裝 格式：畫材、形式不拘。		中	高
2	書法類	大小：對開(約 34 公分X135 公分)不可裱裝。 格式：一律採用素色宣紙(界格與否由參賽者自行決定)、 作品需落款，但不可書寫校名。		中	高
3	平面設計類	大小：四開(約 39 公分X54 公分)，可裝框， 裝框後高度不可超過 10 公分。 格式：以生活環境與藝術為主題，得採用各類基本材料，並以平面設計為限。		中	高
4	漫畫類	大小：四開(約 39 公分X54 公分)不可裱裝。 格式：主題不限，黑白、彩色不拘，作品形式單幅、多格均可。		中	高
5	水墨畫類	大小：四開宣(棉)紙(約 35 公分X70 公分)， 不可裱裝。 格式：作品可落款，但不可書寫校名		中	高
6	版畫類	大小：四開(約 39 公分X54 公分)不可裱裝， 為預防作品黏貼，得以透明膠片覆蓋 格式：作品正面一律簽名，並寫上張數編號及畫題。		中	高



我要報書

下學期開放報書喔！除了有每周2位指定報書同學，學校再開放一位自願報書同學。
有興趣的同學千萬不要錯過喔！



年 _____ 班 _____ 座號： _____ 姓名： _____

書名： _____
報書內容……

107 學年暑假親子共學反毒學習單

親愛的家長與同學：

暑假即將來臨，在同學滿心期盼假期到來的時候，也正是毒品勢力乘隙而入的危險時機，拒絕毒品的誘惑與侵害，需要老師、家長與同學們一起合作，共同做好反毒工作。

根據研究發現「好奇」與「誤用」是青少年吸毒的主要原因，而藥頭利用散播不正確的資訊(例如：這個藥不會上癮，試試看，不喜歡就別用等說詞)，誘惑好奇心強的青少年或小朋友使用毒品。事實上，毒品都具有成癮性，對於使用者的心智與身體會造成極大的傷害(例如：腦神經受損、智力退化、肢體不協調、心臟機能受損、膀胱纖維化而需要終生包尿布或洗腎等)。因此，在暑假期間我們保持規律的作息，並從事正當的休閒活動，以健康反毒行動來愛護自己與親愛的家人。

【反毒劇場】

請根據情境描述，回答下列問題：

~~校園角落危機篇~~

小乖利用下課時間在校園裡探險，結果在學校活動中心後方的圍牆旁看到同班同學大頭和幾位學長圍在一起，還飄著一陣陣的白煙，其中有點燒塑膠的味道。大頭看到小乖，跟他說這是好伙伴的秘密聚會，不僅可以有學長當靠山，還可以拿到好東西，接著就拿給小乖一包東西，要他好好保密，以後大家都是自己人，一定會互相照應……

- () 01. 小乖看見陣陣白煙，還有燒塑膠的味道，這是吸食愷他命(K他命) 的特徵。吸食愷他命(K他命)，俗稱拉K)後，短時間內身體會產生哪些變化？(甲) 產生幻覺(乙) 暫時性失憶 (丙) 肌肉鬆弛 (丁) 血壓上升
- () 02. 小乖在補習班展示大頭送給他的愷他命(K他命)，同學提醒他這是違法的，小乖不以為然地說：「這是我的自由，我又不偷不搶，任何人無權干涉我的自由權利。」你認為他的理由成立嗎？
- (A) 成立，這是小乖的自由並且沒有害人(B) 成立，因為小乖並沒有提供毒品給其他人
- (C) 不成立，因為小乖未成年，沒有充分的自由權
- (D) 不成立，因為無正當理由持有毒品，就違反毒品危害防制條例
- () 03. 關於藥物濫用行為的敘述，下列何者正確？
- (A) 只吸食一次毒品，並未觸法
- (B) 偶而嘗試毒品不會上癮
- (C) 多喝水、喝牛奶、打排毒針就可以排出毒素
- (D) 吸毒會成癮，是不容易戒除的

~~歡樂聚會的黑暗風險~~

玄雅生日，中基熱情地邀請她到自己家辦生日趴，還找了一票朋友一起狂歡。大家一邊唱歌一邊跳舞，中基的朋友孝郁還帶了好多飲料請大家喝，場面非常熱鬧。可是玩了一陣子之後，玄雅突然覺得身體怪怪的，不太有力氣……

() 01. 有居心不良的人會將俗稱「約會強暴藥」偷偷放入飲料中，這種藥品指的是下列何者？

(A) FM2 (B) 愷他命(K他命) (C) 搖頭丸 (D) 安非他命

() 02. 在聚會場合可以採取哪些方法，以避免誤飲摻入毒品的飲料？

(A) 喝透明無色的飲料，就不會有被摻入毒品的可能

(B) 別人幫我們倒的飲料，為表示禮貌一定要喝

(C) 飲用飲料前，最好先檢視包裝是否完整

(D) 以上皆是

() 03. 玄雅在聚會中喝了飲料後覺得頭有點昏，你認為此時她應該怎麼做？

(A) 不管它繼續喝

(B) 馬上起身離開現場並求救

(C) 生日趴的人很多，沒有什麼關係

(D) 只要借中基家的床鋪躺一躺，休息一下就會好

() 04. 中基的朋友孝郁趁玄雅不注意時將俗稱「約會強暴藥」偷偷放入飲料中，請問這樣的行為是否違法呢？

(A) 孝郁以欺瞞方式讓玄雅誤用毒品，是違法的行為。

(B) 孝郁的行為沒有人發現，所以沒有違法。

(C) 孝郁只要承認錯誤就不違法

(D) 孝郁沒有欺負玄雅，所以沒有違法。

() 05. 玄雅如果想辦生日趴，你覺得選擇以下哪個場所較為安全？(A) 夜店

(B) 網咖

(C) 電玩店

(D) 餐廳

【健康行動家】

☑ 堅定的自信是抗拒毒品誘惑的最好態度，我是個健康的學生，我願意拒絕毒品：（自己願意展現的拒絕技巧，請在空格前打「✓」）

☐ 堅持拒絕法：例如「不行，我真的不想吸」。

☐ 告知理由法：例如「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」

☐ 自我解嘲法：例如「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」

☐ 遠離現場法：例如「太晚了，我要回家了，我先走了。」

☐ 友誼勸服法：例如「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯。」

☐ 轉移話題法：例如「ㄟ，你看這個點心好特別，你也吃看看。」

☐ 反說服法：例如「這毒品是會上癮的，而且很難戒除，所以你也不要吸啦！」

☐ 反激將法：例如「如果因為你們說我沒種，我就吸，那才真的沒種呢！」

班級：

座號：

姓名：

家長簽名：

臺中市北區立人國小 iSafe 網路成癮暑期防治宣導

iSafe 三分鐘認識網路沉迷

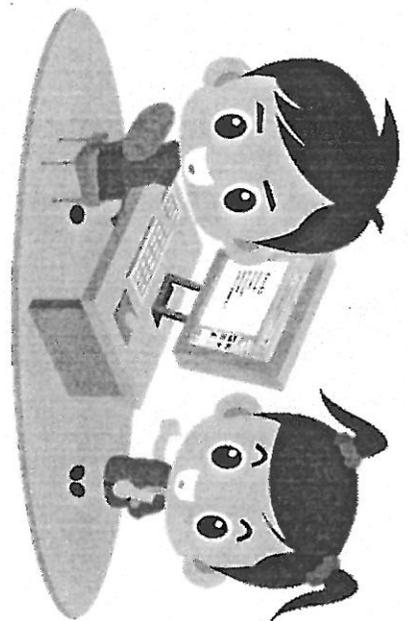
(一) 網路沉迷的定義：過度的網路使用時間、無法控制的上網行為、上網行為影響日常生活功能。

(二) 網路沉迷的身心可能危害：眼部疾病、心血管疾病、肩頸、手肘、肌腱關節與神經傷害、影響腦部認知與注意力發展、焦慮症、強迫症、憂鬱症、假性幻覺（以為手機鈴響或震動）、人際關係疏離、社交恐懼症、暴力傾向、易產生疑心、敵意。

(三) **檢測自己的沉迷指數**（請依自己的實際情況，將符合項目打勾）

美國心理學家 Kim berty Young 提出以下 8 個檢測指標，若符合 5 種以上就可能為沉迷：

- 專注於網路活動，且離線後仍想著上網的情形。
- 覺得要花更多時間上網才能滿足。
- 多次努力想要控制或停止上網，但卻總是失敗。
- 想要減少或停止上網時，會覺得沮喪、生氣。
- 上網所花的時間比預期更久。
- 寧願失去人際關係、工作或學習機會也要上網。
- 曾向親友或他人說謊，隱瞞自己的上網狀況。
- 上網是為了逃避問題或紓解罪惡、焦慮等感覺。



(四) 預防網路沉迷

1. 學習正確的電腦網路使用習慣，例如建立固定的上網時間。
2. 改變網路使用環境，例如把電腦放在家中自己不容易看到的地方。
3. 多從事網路之外的活動，培養自己有興趣的其他娛樂方式。
4. 釐清自己的生活目標，讓網路的使用是以達到目標為主。
5. 做好時間管理，依自己的目標妥善分配時間進行不同事務。
6. 訓練社交技巧，幫助自己脫離對網路人際關係的依賴。
7. 避開充滿聲光刺激的網路活動，避免被養成需要更多刺激方能滿足。
8. 培養反思能力，時常反思網路體驗帶給自己的影響。

資料來源：教育部全民資安養網

臺中市北區立人國小 iSafe 網路成癮暑期防治宣導 回條

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

請家長與孩子共同閱讀完以上內容，並確認以下兩項，確認完請打勾：

孩子已與家長共同閱讀本宣導單，並完成網路沉迷指數檢測。

孩子會在師長的指導下，留意使用網路的方式，避免網路沉迷。

家長簽名：_____

(請於 9/15 前將回條交回教務處資訊組，謝謝)

我的閱讀書單

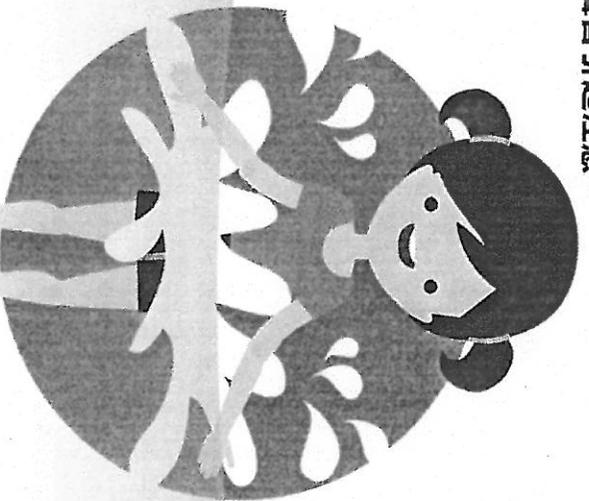
()年()班 座號() 姓名()

	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				

不會游泳也要學會的 水中自救

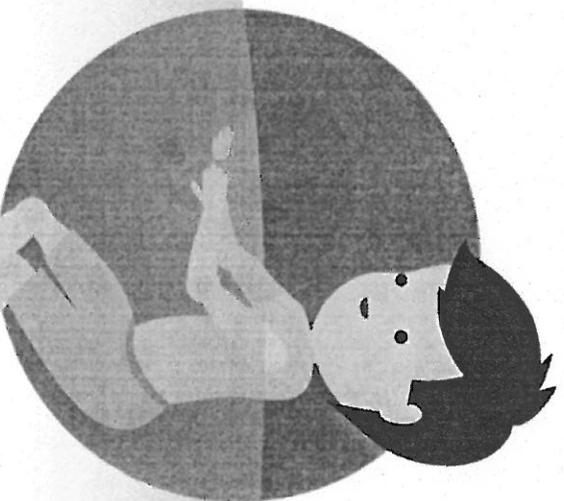
拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



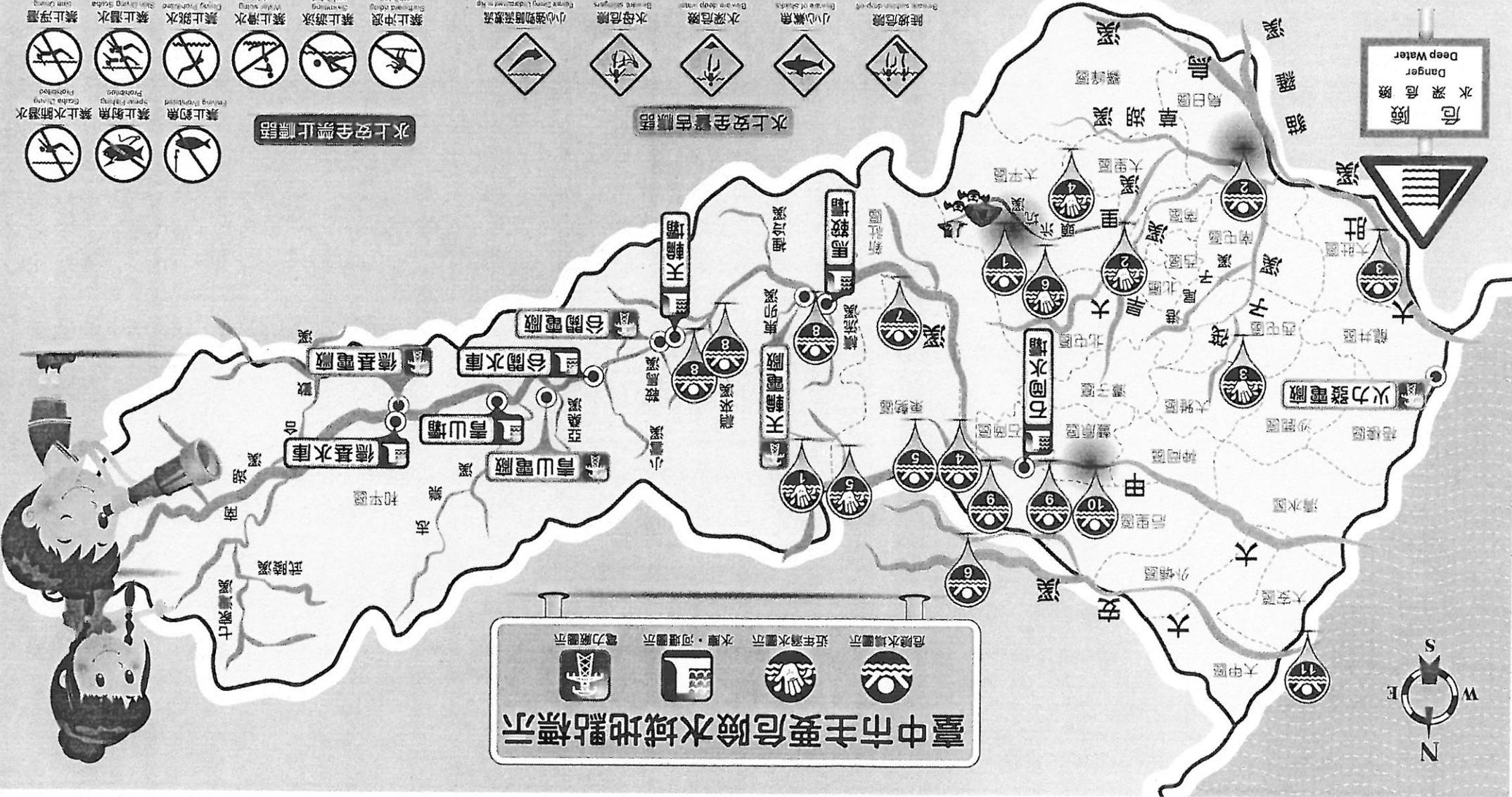
仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



臺中市主要危險水域地點標示

- 危險水域標示 近年湧水標示 水庫・河壩標示 電力標示



- #### 水上安全禁止標語
- 禁止釣魚 (Prohibited Spear Fishing)
 - 禁止射魚 (Prohibited Catching)
 - 禁止水肺潛水 (Prohibited Scuba Diving)
 - 禁止游泳 (Prohibited Swimming)
 - 禁止玩水 (Prohibited Water Play)
 - 禁止戲水 (Prohibited Water Play)
 - 禁止擲水 (Prohibited Throwing Water)
 - 禁止跳水 (Prohibited Diving)
 - 禁止浮潛 (Prohibited Snorkeling)

- #### 危險水域地點
- 陡坡危險 (Steep Slope Danger)
 - 水母危險 (Jellyfish Danger)
 - 水深危險 (Deep Water Danger)
 - 小心鯊魚 (Beware of Sharks)
 - 陡坡危險 (Steep Slope Danger)
 - 陡坡危險 (Steep Slope Danger)

編號	行政區	危險水域地點
8	和平區	台關到龍潭段之大甲溪水域 台關神駒谷溪底之大甲溪水域 天輪電廠下方之大甲溪水域
9	石岡區	石岡水壩集水區水域 石岡水壩上、下游之大甲溪水域
10	豐原區	自埤豐橋經大甲溪鐵橋至同豐大橋下游500公尺處之大甲溪水域 歐姆仔溪水域自角潭路角潭橋起至豐原大道止
11	大安區	八寶圳水域自大甲溪取水口起至三豐路止 大安海水浴場係本府102年7月26日公告限制開放範圍以外之水域

編號	行政區	危險水域地點
1	大平區	頭汙坑溪—江橋附近水域 頭汙坑溪媽祖河附近水域 頭汙坑溪仙女瀑布附近水域
2	烏日區	烏溪、貓羅溪及大里溪等水域 頭汙坑溪附近龍潭涼亭之中埔三、四號橋下方水域
3	大肚區	大肚溪(高溪公路橋下)水域
4	東勢區	東勢大橋上、下游之大甲溪水域
5	東勢區	沙連溪觀瀾橋附近水域
6	東勢區	大安溪大墩谷水域〈苗栗縣卓蘭鎮交界處〉
7	東勢區	龍安橋、天福橋等附近之大甲溪水域

編號	行政區	危險水域地點
1	東勢及和平區	附近之中科溪水域
2	大平區	坪林橋至溪洲橋及大里區 大里橋附近之大里溪水域
3	西屯區	西屯路三段附近後子溪水域
4	大里及大平區	附近之卓湖溪水域
5	東勢區	沙連溪新料橋附近水域
6	大平區	頭汙坑溪北田路9號橋附近水域

臺中市政府教育局 提醒您，除上述主要危險水域不得前往戲水外，其餘水域仍請民眾注意凡有設立警告牌之水域亦不得前往從事水域遊憩活動。