

臺南市崑山國小 113 學年度學生寒假活動及生活須知

*校內寒假營隊、活動注意事項

◎羽球隊集訓

- 一、訓練時間：1/20(一)14:30-17:30；1/21-1/27 上午 09:00-12:00 下午 14:30-17:30。
二、集合地點：成德館二樓，當日請著運動服並攜帶球拍、毛巾、水。

◎田徑隊集訓

- 一、訓練時間：1/21-1/24、1/27、2/3-2/4 每天早上 8:30-10:30。
二、集合地點：操場，當日請著運動服並攜帶水壺。

◎羽球寒假育樂營

- 一、時間：1/21-1/25 早上 8:00-10:00
二、集合地點：成德館二樓
三、攜帶物品：運動服、球拍、毛巾、水、跳繩。

◎2025海底總冬員崑山生活營 - 中原大學

- 一、時間：1/22-1/24 早上 8:00-17:00
二、集合地點：學校中廊
三、攜帶物品：基本文具和個人使用之衛生紙、水壺、一件換洗衣物、餐具含碗。

◎音樂團隊寒訓

- 一、兒童樂隊：1/21-1/24 早上 09:00-12:00
二、打擊樂團：1/21-1/24 下午 13:00-16:00
三、弦樂團：1/21-1/24 早上 09:00-12:00 每周三下午 1:00-4:00

◎113 學年度寒假學習扶助課輔班

- 一、1/21(二)-1/24(五)，早上 9:00-12:00。
二、上課地點：三樓多元創新教室、309 教室、501 教室、509 教室。
三、承辦人：課研組長 06-2711640 分機 713

◎幼兒園延長照顧寒假班

1. 開班時間：1/22-1/24 上午 8 時至 16 時。
2. 地點：紫檀班、阿勃勒班教室。
詳細說明寒假班老師將另行公告。

◎兒童文學創作專輯《小黑琵第 15 輯》徵文暨封面徵圖比賽

類別	心得寫作 —布可星球	童話—創意改編	童詩	散文 —校園記事	遊記 —美味臺南	封面徵圖 —臺南風華映像
組別	低、中、高年級	中、高年級	低、中、高年級	中、高年級	中、高年級、 教師組	低、中、高年級
字數	低-300 字以內 中-600 字以內 高-800 字以內	中-1000 字以內 高-1500 字以內	每首限 30 行內 可不押韻	中-600 字以內 高-1000 字以內	中-600 字以內 高-1000 字以內 教師-1500 字內	4 開

- 一、校內交件截止日期：114 年 3 月 14 日(五) 16:30 前
二、交件地點：教務處課研組洪組長
三、請依據校網公告之「實施計畫」進行內容寫作。(連結可掃 QR code)



*113 學年度寒假班級返校打掃日期

- ◎時間：8:00-9:00，當日無法到校打掃的同學，請找其他班級打掃時間補掃。
◎請級任導師協助督導校園整潔，並確實於點名單上登記返校打掃學生，以利核發服務學習時數。

日期	1/21(二)	1/22(三)	2/3(一)	2/4(二)
班級	601、606、610	604、605	603、607、608	602、609

*寒假小叮嚀

◎寒假重要行事如下：

- (1) 1/20(星期一)依照課表上課，全校學生 12:00 統一放學。
- (2) 1/21(星期二)寒假開始。
- (3) 開學日：2/05(星期三)，依照課表上課。課後安親開始。

◎下學期學習扶助課輔班 2/10(一)開始上課，預計開學週發下上課通知單。

◎【布可星球爭霸戰】能量挖掘持續進行中，歡迎學生利用假期多閱讀課外讀物，登入布可星球網站進行閱讀認證累積點數。

◎本校欲遴選市長獎(含優學獎、語文獎、體育獎、科技獎、藝術獎等)提名之畢業生，需在三至六年級階段達到學期中校園整理基本服務時數及寒暑假班級返校打掃基本時數，否則將喪失遴選市長獎提名資格。

◎輔導室提醒小朋友好好規劃寒假生活，多運動、多閱讀、做家事、學才藝或是參觀旅遊，如果有緊急危難需要協助時，可以到學校各處室或是附近愛心商店求助，情況緊急時也可以撥打 110 或 113 專線。心情不佳時的多元求助管道：衛生福利部「依舊愛我」24 小時安心專線-1925、生命線協會諮詢服務專線(24 小時)-1995、張老師基金會諮詢服務專線-1980。

*教育部宣導事項：

- (1) 不碰觸毒品，不到夜店、網咖等危險場所，不吃來路不明的食物或飲料，要注意自身安全。
- (2) 學生寒假時間每天應養成跳繩、運動的好習慣。
- (3) 學生於寒假期間應每天最少運動 30 分鐘，每週至少 150 分鐘。眼睛每看 3C 產品 30 分鐘，應休息 10 分鐘，每天 3C 產品使用應少於 2 小時，應該到戶外走動讓眼睛休息每天至少 120 分鐘。
- (4) 寒假期間學生不要到無救生員的水域戲水，以免發生危險。
- (5) 學生搭乘機車、腳踏車，應戴安全帽，騎腳踏車勿雙載，過馬路請走斑馬線，依號誌通行外，隨時注意來車。
- (6) 過年期間要注意飲食，勿暴饮暴食，注意食品安全衛生。
- (7) 冬天寒冷請注意家裡通風，尤其使用熱水器，避免通風不良瓦斯中毒情事發生。
- (8) 同學家中有異常狀態或變故，請告知導師或學校尋求協助。
- (9) 如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求協助。
- (10) 行動上網的普及，各式上網載具亦提供了種類多元的應用程式與遊戲下載，因此更容易使得學生沉迷於網路世界或遊戲，近年來由於過度沉迷於玩手機遊戲所引發的病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，請注意孩子安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品，以培養孩子正確使用網路的態度、技能和習慣，養成健康上網好習慣；特別提醒不拍攝、不分享、不轉傳、不持有同學或他人不雅私密照，以避免觸法。

*健康中心注意事項

- (一) 避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以防呼吸道傳染疾病傳播。並請勤洗手、注意手部衛生、咳嗽禮節；如有呼吸道症狀時應儘速就醫，並在家休息。
- (二) 若有 A/B 流感、腸病毒、登革熱、新冠肺炎等確診事實，須向導師回報，以利校方掌握學生身體狀況。

護眼六招

- 一、遵守用眼 30/10 習慣(看書、寫字、看電視及使用手機電腦 30 分鐘一定要休息 10 分鐘)。
- 二、每日戶外活動 120(下課一定走出教室、放學後戶外活動超過 30 分鐘、周末或假日一定要到戶外活動，每日累積 2 小時以上)。
- 三、3C 產品小於 1 小時(未滿 2 歲幼兒不看螢幕、2 歲以上每天看螢幕不超過 1 小時)。
- 四、看書、寫字距離要大於 35 公分，及注意充足的燈光。
- 五、均衡飲食，天天五蔬果。
- 六、定期就醫(遵從眼科醫師的處置，達到有效控制度數的增加)
親愛的家長，假日請為孩子多安排戶外活動，嚴謹孩子遵守不要從小就當低頭族，管控孩子打電腦、電動、看手機及電視的時間。戶外活動做好護眼措施，在陽光下防紫外線造成孩子的傷害，例如戴帽子及太陽眼鏡等，遵從眼科醫師處方治療控制。孩子的視力保健需要你我共同聯手出擊，打造未來主人翁的光明視界。

____年____班 座號：____ 學生姓名：____ 家長簽名：____