

桃園市青溪國小 109 學年度暑期活動注意事項 110.07.01 公告

- 一. 暑假 110 年 7 月 3 日 (星期六) 至 110 年 8 月 31 日 (星期二) 止，計 60 天整。
- 二. 暑假全校返校日為 110 年 8 月 27 日 (星期五)，穿著運動服，中午 12 時放學。
- 三. 110 學年度開學日為 110 年 9 月 1 日星期三，全校 12:00 放學，穿著**制服**。
- 四. 為了讓孩子們能夠度過充實且充分放鬆的暑假，**1 至 5 年級各年級分別會在線上派給 6 樣任務，再加上輔導室的祖孫週任務**(中、高年級完成祖孫週學習單電子檔，低年級完成實體卡片後拍照上傳即可)，**一共 7 項任務**，希望同學們能依照老師的規範，按部就班完成，更能在暑假的最後一週收拾起好久未到校的心情，準備新的學年度開學哦！
- 五. 由於疫情影響，讓今年的 7 月份暑期社團全部暫停，三級防疫下，同學們的各項物品也都將暫時放在原來上課的教室，**請密切注意學校的最新消息，才能掌握後續辦理情形哦！**
- 六. 為提供居家學習不中斷課業輔導措施，以課堂直播、線上數位學習平台等方式，提供教育資源，讓在家的學生與學校同步學習，其相關內容如下，鼓勵利用以下等網站進行居家線上自主學習。

網站	網址
教育雲(單一簽入服務平臺)	https://cloud.edu.tw/
教育部因材網	https://adl.edu.tw/
CoolEnglish 英語線上學習平臺	https://www.coolenglish.edu.tw/
國家教育研究院愛學網	https://stv.moe.edu.tw/
均一教育平臺	https://www.junyiacademy.org/
PaGamO 遊戲學習	https://www.pagamo.org/
LearnMode 學習吧	https://www.learnmode.net/
教育部六大學習網	http://net.yhsh.tn.edu.tw/~music/edu.htm
教育部國民中學學習資源網	http://siro.moe.edu.tw/fip/index.php
臺北市酷課雲	https://cooc.tp.edu.tw/
高雄市達學堂	http://drlive.kh.edu.tw/live/
桃園市國中英語學習網	http://etlady.tw/tyc/
國立交通大學 ewant 育網開放教育平臺	https://reurl.cc/M7nRy4

- 七. 暑假中，一切以防疫優先，保護好自己，請落實三級防疫的規定，無必要不出門，勤洗手，戴口罩，若身體有不舒服症狀(如發燒、腹瀉、喉嚨痛...等)，請盡速就醫。
- 八. 小朋友生活作息要正常，每天早睡早起，並且天天規律運動、餐後潔牙及規律用眼 3010，維護健康不偷懶。
- 九. 運動時要選擇安全的環境，穿著舒適的運動服，並且有足夠的熱身運動，避免發生運動意外傷害，多喝開水，預防熱傷害。
- 十. 夏天天氣炎熱，請避免外食，若需外送，請選擇衛生安全的店家，且勤洗手(確實做到洗手五步驟)，避免吃壞肚子。
- 十一. 長時間近距離用眼，容易造成近視，高度近視易導致視網膜剝離而造成失明，暑假期間請留意作息，關心自己的健康。
- 十二. 目前國內許多戶外遊憩區域皆暫停開放，請避免到水邊玩耍，提醒水域活動要注意「救溺五步、防溺十招」，宣導短片等教材可至【學生水域運動安全網】下載，網址 <https://www.sports.url.tw/>

(一)救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保

1、叫：大聲呼救

- 2、叫：呼叫 119、118、110、112
- 3、伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）
- 4、拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）
- 5、划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）

（二）防溺十招

- 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。

◎◎◎救援熱線

婦幼保護專線 113	發生家庭暴力、性侵害或兒童青少年保護等問題時，可以撥打「113」請求協助。
生命線專線 1995	自己或他人對生命有嚴重困擾，甚至出現輕生的念頭時，可以撥打「1995」請求協助。
衛福部安心專線 1925	諧音「依舊愛我」，24 小時全年無休，民眾若遇危機、需緊急求援情境，可能會因驚慌而無法即時記起號碼。
兒福聯盟 <u>哎呦喂呀兒童專線</u> 0800-003-123	專為國小以下(未滿 12 歲)小朋友設立的免費專用電話，由專屬的義工傾聽小朋友的心事、煩惱、課業壓力等。(開放時間：週一至週五下午 4:30~7:30)

◎◎◎輔導諮詢專線與網站

◎社福資源 ~~ ※桃園市張老師專線：電話直撥 1980 ※桃園市社區心理衛生中心-心理諮詢面談預約： https://dph.tycg.gov.tw/mental/	◎ 關懷 e 起來~兒少保護案件線上通報 網址： https://ecare.mohw.gov.tw/
	◎桃園市家庭暴力暨性侵害防治中心 網址： http://dvpc.tycg.gov.tw
	◎桃園市社會局 網址： http://sab.tycg.gov.tw
◎桃園市家庭教育中心 網址： http://family.tycg.gov.tw	

~~~~~祝你有個愉快且健康的暑假~~~~~