

# 110 年彰化縣和群國中暑假生活須知

本校暑假假期為 110 年 7 月 3 日(六)至 8 月 31 日(二),7 月 30 日(五)、8 月 31 日(二)全校返校日，9 月 1 日(三)開學正式上課。為使學生能有一個平安、快樂、有意義的假期生活，特別提醒同學注意以下事項，敬請家長協助督促貴子弟注意暑假生活規律。

## 注意事項

### 一、維持正常作息，做好防疫作為：

因應新冠肺炎第三級警戒，請落實勤洗手、戴口罩、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；並應避免外出，不參加室內 5 人以上、室外 10 人以上之家庭聚會(同住者不計)和社交聚會，避免不必要的移動。學生如出現 COVID-19 相關症狀(如發燒、呼吸急促等)，應儘速就醫並主動通知學校/導師。

### 二、暑假不迷網、安全上網趣：

- (一) 不流連網咖，並避免利用色情網路、光碟等接觸色情，確保身心健康。
- (二) 「愛自己、愛別人、珍惜生命」，提倡正當娛樂，以遏阻模仿網路危險遊戲導致之外意外事件。
- (三) 不拍不雅照片，更不應 PO 上網；同時應注意網路使用之禮節與規範，並尊重個人隱私權益，避免觸法。
- (四) 不違法上傳不當影片、竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、入侵他人網站竊取或篡改資料等，具備網路使用的認知素養，並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

### 三、快樂去休閒、平安回到家：

- (一) 前往圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV 或參加室內演唱會等活動，首先應瞭解該等場所之逃生路線及逃生設備所在及使用方式，以確保自身安全。
- (二) 實施登山、溯溪、戲水或其他體育團體等戶外活動，應注意天候及地形之變化，如遇颱風過境、大潮、豪雨時，應立即停止一切戶外活動，以免發生危安事件。
- (三) 任何的戶外活動，應先考量身體能負荷狀況並先做好各項安全防護設施「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少悲劇意外事件發生。

### 四、拒絕菸害與毒品、深化紫錐陽光：

- (一) 陽光活力的暑假，青春洋溢的假期，酷、帥的青春少年兄，不受毒品的誘惑，決不濫用藥物(如安非他命、K 他命、搖頭丸、FM2、一粒眠…等毒品)。
- (二) 培養健康、正當的休閒育樂，E 世代的「讚」少年，不吸煙、不嚼食檳榔及飲酒、不賭博、不飆車。

### 五、犯罪預防：

請同學切勿從事違法活動如：飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易（援交）等。另近年來逐漸增多的電腦網路違法事件如：非法散布謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、入侵他人網站竊取或篡改資料等，注意網路使用認知素養並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

### 六、水域安全宣導：

- (一) 鑑於他縣市近期發生學生於校外戲水發生溺水意外事件，且氣溫逐漸上升，學生參與水域活動頻率漸增，為防範學生溺水事件發生，請學生注意出遊安全，並謹記「水中自救 4 招」、「救溺五步-叫叫伸拋划」與「防溺十招」等觀念，以減少溺水事件發生。
- (二) 水域運動時應有安全認知，並掌握「戲水三不、三要」原則。戲水三不原則：(1)危險水域不戲水。(2)吃飽飯後不戲水。(3)無救生員不戲水。戲水三要原則：(1)戲水要充分暖身。(2)戲水要同伴在旁。(3)戲水要量力而為。

### 七、SH150 宣導：

教育部體育署與董氏基金會合作設計的「樂動紓壓 5 招-生活版」，在短短幾分鐘達到一定運動強度，有效提升體適能(<https://youtu.be/vEXIZ5BB850>)。提醒暑假在家，也要維持每日 30 分鐘，每週 150 分鐘的良好運動習慣。

### 八、彰化縣 110 年度暑假運動大進擊實施計畫【重要活動】

- (一) 活動日期：110 年 7 月 3 日起至 110 年 8 月 31 日止。
- (二) 請各位同學採用 Google Chrome 瀏覽器登入連結網址：<https://reurl.cc/R0Lqde> 下載「運動護照」並印出，或請同學先行紀錄於筆記本內，另於返校日時，由體育組印發各班每人 1 張(不夠時請自行複印)填寫。
- (三) 每位學生每日至少運動 30 分鐘，次數不限，並登記於「運動護照」由家長簽名。
- (四) 暑假結束後，由各班級導師收集學生運動護照，並統計該班運動時數，交由體育組長進行資料填報。
- (五) 獎勵方式：如連續達成 1 個月每日至少運動 30 分鐘者記嘉獎 2 支，全暑假皆有達成者記小功 1 支，有執行但未滿 1 個月者記嘉獎 1 支。

彰化縣 110 年度暑假運動大進擊 運動護照

學校名稱	姓氏	性別	年級
▲建議說明：請用黑色墨水或藍黑色墨水，不可複寫，不可標記太濃。			
▲本表請自行列印使用，恕不另行發送。			
項目	運動內容	運動時間	評語
1/2	健走	10:00~11:00	好
2/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
3/2	游泳	10:00~11:00	好
4/2	慢跑	10:00~11:00	好
5/2	打球	10:00~11:00	好
6/2	跳繩	10:00~11:00	好
7/2	騎機車	10:00~11:00	好
8/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
9/2	游泳	10:00~11:00	好
10/2	慢跑	10:00~11:00	好
11/2	打球	10:00~11:00	好
12/2	跳繩	10:00~11:00	好
13/2	騎機車	10:00~11:00	好
14/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
15/2	游泳	10:00~11:00	好
16/2	慢跑	10:00~11:00	好
17/2	打球	10:00~11:00	好
18/2	跳繩	10:00~11:00	好
19/2	騎機車	10:00~11:00	好
20/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
21/2	游泳	10:00~11:00	好
22/2	慢跑	10:00~11:00	好
23/2	打球	10:00~11:00	好
24/2	跳繩	10:00~11:00	好
25/2	騎機車	10:00~11:00	好
26/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
27/2	游泳	10:00~11:00	好
28/2	慢跑	10:00~11:00	好
29/2	打球	10:00~11:00	好
30/2	跳繩	10:00~11:00	好
31/2	騎機車	10:00~11:00	好
32/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
33/2	游泳	10:00~11:00	好
34/2	慢跑	10:00~11:00	好
35/2	打球	10:00~11:00	好
36/2	跳繩	10:00~11:00	好
37/2	騎機車	10:00~11:00	好
38/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
39/2	游泳	10:00~11:00	好
40/2	慢跑	10:00~11:00	好
41/2	打球	10:00~11:00	好
42/2	跳繩	10:00~11:00	好
43/2	騎機車	10:00~11:00	好
44/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
45/2	游泳	10:00~11:00	好
46/2	慢跑	10:00~11:00	好
47/2	打球	10:00~11:00	好
48/2	跳繩	10:00~11:00	好
49/2	騎機車	10:00~11:00	好
50/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
51/2	游泳	10:00~11:00	好
52/2	慢跑	10:00~11:00	好
53/2	打球	10:00~11:00	好
54/2	跳繩	10:00~11:00	好
55/2	騎機車	10:00~11:00	好
56/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
57/2	游泳	10:00~11:00	好
58/2	慢跑	10:00~11:00	好
59/2	打球	10:00~11:00	好
60/2	跳繩	10:00~11:00	好
61/2	騎機車	10:00~11:00	好
62/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
63/2	游泳	10:00~11:00	好
64/2	慢跑	10:00~11:00	好
65/2	打球	10:00~11:00	好
66/2	跳繩	10:00~11:00	好
67/2	騎機車	10:00~11:00	好
68/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
69/2	游泳	10:00~11:00	好
70/2	慢跑	10:00~11:00	好
71/2	打球	10:00~11:00	好
72/2	跳繩	10:00~11:00	好
73/2	騎機車	10:00~11:00	好
74/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
75/2	游泳	10:00~11:00	好
76/2	慢跑	10:00~11:00	好
77/2	打球	10:00~11:00	好
78/2	跳繩	10:00~11:00	好
79/2	騎機車	10:00~11:00	好
80/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
81/2	游泳	10:00~11:00	好
82/2	慢跑	10:00~11:00	好
83/2	打球	10:00~11:00	好
84/2	跳繩	10:00~11:00	好
85/2	騎機車	10:00~11:00	好
86/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
87/2	游泳	10:00~11:00	好
88/2	慢跑	10:00~11:00	好
89/2	打球	10:00~11:00	好
90/2	跳繩	10:00~11:00	好
91/2	騎機車	10:00~11:00	好
92/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
93/2	游泳	10:00~11:00	好
94/2	慢跑	10:00~11:00	好
95/2	打球	10:00~11:00	好
96/2	跳繩	10:00~11:00	好
97/2	騎機車	10:00~11:00	好
98/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
99/2	游泳	10:00~11:00	好
100/2	慢跑	10:00~11:00	好
101/2	打球	10:00~11:00	好
102/2	跳繩	10:00~11:00	好
103/2	騎機車	10:00~11:00	好
104/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
105/2	游泳	10:00~11:00	好
106/2	慢跑	10:00~11:00	好
107/2	打球	10:00~11:00	好
108/2	跳繩	10:00~11:00	好
109/2	騎機車	10:00~11:00	好
110/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
111/2	游泳	10:00~11:00	好
112/2	慢跑	10:00~11:00	好
113/2	打球	10:00~11:00	好
114/2	跳繩	10:00~11:00	好
115/2	騎機車	10:00~11:00	好
116/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
117/2	游泳	10:00~11:00	好
118/2	慢跑	10:00~11:00	好
119/2	打球	10:00~11:00	好
120/2	跳繩	10:00~11:00	好
121/2	騎機車	10:00~11:00	好
122/2	騎腳踏車	10:00~11:00	好
123/2	游泳	10:00~11:00	好
124/2	慢跑	10:00~11:00	好
125/2	打球	10:00~11:00	好
126/2	跳繩	10:00~11:00	好
127/2	騎機車	10:00~11:00	好
128			

(一)落實交通安全守則認知：

- 1、行走間穿著鮮豔衣物、提高晚間用路時的能見度。
- 2、遠離大型車且勿與之併行，以防止內輪差及視線死角之交通意外。
- 3、開關車門時需注意後方有無來車、不在馬路上嬉戲或飆車。
- 4、認識並遵守交通規則及標誌。

(二)騎自行車請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話、不可附載坐人。

(三)騎乘機車安全請正確配戴安全帽、勿無照騎車。

(四)行人行走行穿線、不任意穿越車道、闖紅燈。

十三、其他：詐騙防制 網路沉迷防制 網路賭博防制

## 110 年彰化縣和群國中暑假行事曆

日期	內容	*表列 201~209 為一升二年級
06-28 ~ 07-04	1. 7/3(六)暑假開始	
07-12 ~ 07-18	1. 7/13(二)202 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	2. 7/15(四)203 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
07-19 ~ 07-25	1. 7/20(二)204 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	2. 7/22(四)205 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
07-26 ~ 08-01	1. 7/27(二)206 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	2. 7/29(四)207 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	3. 7/30(五)全校返校日	
08-02 ~ 08-08	1. 8/2(一)-8/20(五)三年級暑期輔導	
	2. 8/3(二)208 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	3. 8/5(四)209 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
08-09 ~ 08-15	4. 8/10(二)202 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	1. 8/12(四)203 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
08-16 ~ 08-22	2. 8/17(二)204 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	3. 8/19(四)205 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
08-23 ~ 08-29	1. 8 月樂旗隊集訓(如有辦理，另行公告通知)	
	2. 8/24(二)206 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
	3. 8/25(三)~8/26(四)新生訓練	
	4. 8/26(四)207 返校打掃(上午 8:30-10:00，穿著學校運動服，視疫情調整)	
08-30 ~ 09-05	1. 8/31(二)全校返校日(上午 7:30 到校，約 9:30 放學)	
	2. 9/1(三)開學，正式上課	