

宜蘭縣凱旋國小 106 學年度辦理健康促進活動成果照片

壹、活動名稱：寒假生活健康守則宣導

貳、時間：107 年 01 月 24 日

參、地點：本校展藝館

肆、參加對象：全校學生

伍、成果照片





宜蘭縣凱旋國小 106 學年度寒假健康守則宣導及活動安全生活公約

壹、重要日期：

一、 寒假日期：107 年 1 月 25 日至 107 年 2 月 20 日。

二、 寒假各項營隊、團隊、課餘班上課日期：

1. 下學期弦樂社團於 2 月 23 日起，原上課時間點開始上社團活動。
2. 田徑隊寒假集訓：1/29-2/9 (AM9:00-11:30)。指導老師：李信德組長、曾介文主任。
3. 清華大學 2018 凱旋國小科學成長營(整天)：1/29-2/1 (AM8:00-PM5:00)。(2/1 半天)
4. 足球隊訓練：2/1-2/2(星期四、五)(AM9:00-11:00)。陳宇倫老師；
2/3-2/4 及 2/9-2/10(星期六日)(AM8:00-10:00)。指導老師：陳宇倫老師，蔣宜寧老師。
2/5-2/7(星期一-三)(PM1:00-3:00)。指導老師：蔣宜寧老師。
5. 直笛隊訓練：2/5-2/9 (AM8:30-12:00)。指導老師：林奕翔老師，陳麗琴老師。
6. 扎鈴樂活育樂營：2/5-2/9 (AM8:30-10:00)。指導老師：陳永晴老師、吳馨宇老師。
7. 2018 年熊兄弟體能工作室寒假運動益智營：2/5-2/9 (AM8:00-12:00)。指導老師：熊兄弟體能工作室老師。
8. 圖書館寒假期間不開放。

三、 開學日期：107 年 2 月 21 日 (三)，當天正常上課，請記得攜帶餐盒。

貳、遵守事項：

- 一、 寒假作業請依老師指定的內容項目按時書寫。

- 二、 早睡早起，保持生活的規律，遠離 3C，接近自然，養成天天運動的好習慣，並上網填寫健康體育護照，<http://www.fitness.org.tw/>。
- 三、 外出要告訴父母或家人「要去哪裡」、「和誰去」、「回家時間」，無法準時回家應打電話告知父母。
- 四、 遵守交通規則，乘坐機車佩戴安全帽，搭乘汽車繫安全帶，時時注意安全。
- 五、 熱水器使用時，請記得打開窗戶，保持通風，防範一氧化碳中毒情事發生。
- 六、 從事休閒活動時，注意該場所逃生路線及逃生設備所在，並應注意天候及地形之變化，以預防突發性之意外事件發生，如誤觸高壓電等。
- 七、 遇到陌生人問路時，要保持警覺與距離；不可以搭他的車或為他帶路。發生危險時，要大聲呼救。不接受陌生人的金錢、玩具、禮物；不吃陌生人給的糖果或飲料。
- 八、 春節期間，零用錢、壓歲錢妥善運用，養成理財好觀念，外出時，錢不露白，注意防竊(扒)、防搶。要潔身自愛，不賭博、不吸毒、不抽煙，不到不良場所。
- 九、 注意網路使用安全，避免輕易透露個人資料。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，尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。請善用「中小學網路素養與認知網站」<http://eteacher.edu.tw>。
- 十、 根據噪音管制法第六條規定，不得任意燃放爆竹。為了自身安全及維護社區安寧，請勿隨意燃放鞭炮。
- 十一、 接獲可疑詐騙電話應切記反詐騙 3 步驟「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 防詐騙專線」尋求協助。

十二、 到學校及公共場所應穿著整齊，不能穿拖鞋，並愛護公物。

十三、 如在假期中有任何緊急重大事件，請速與導師或學校連絡。

十四、 寒假交通安全宣導

1. 避免走路分心，例如走路中使用行動電話及隨身聽。
2. 過馬路應走行人穿越道及注意行進之車輛。
3. 穿越道路時，請遵守交通號誌指示或警察之指揮。
4. 不任意穿越車道、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島。不侵犯車輛通行的路權。
5. 穿著亮色及有反光的衣服、在安全路口通過道路、預留充足的時間，勿與沒耐性的駕駛人搶道。

十五、 「交通安全四大守則」：

1. 我看得見您，您看得見我，交通最安全。
2. 謹守安全空間-不作沒有絕對安全把握之交通行為。
3. 利他用路觀-不作妨礙他人安全與方便之交通行為。
4. 防衛兼顧的安全用路行為 不作事故的製造者也不成為無辜的事故受害者。

學校緊急聯絡電話：03 9253793 轉 105
導師電話、手機：

手機：0970-088240 王組長