

彰化縣立溪州國中 115 年度學生暑假生活須知

壹、暑假日期：115 年 7 月 1 日(三)至 8 月 30 日(日)

貳、重要期程：

表(一)暑假重要期程

日期	時間	行程
7/13-7/24 不含六、日	7:30-16:00	七年級新生白沙夏日學校
7/6-7/31	8:00-12:00	八、九年級暑期學藝活動 未參加暑期輔導同學須完成暑假作業(作業說明 由教務處另發)
7/31(五)	8:00-08:15	全體師生(八、九年級學生)返校日
8/21(五)	7:30-16:00	新生始業輔導
8/28(五)	7:30-10:00	全體師生(七、八、九年級學生)返校日: 未參加暑輔同學繳交暑假作業
8/31(一)	7:30-16:00	開學日

參、返校服務：

本項服務由體衛組策劃，請導師務必到校協助完成工作。上午 8:30 在學務處穿堂集合，10:00 放學。因故不能到校，應辦理請假手續，擇期補做。無故不到者一律記警告乙次並補做。

表(二)返校服務

月	日	星期	班級
8	3	一	801
8	6	四	802
8	10	一	803
8	13	四	901
8	17	一	902
8	20	四	903

肆、暑假生活注意事項：

- (1)自訂暑假生活作息時間表，從事正當活動，鍛鍊身體，充實自己。
- (2)遵守交通規則，注意起居生活和安全。
- (3)校外工讀、游泳和休閒娛樂等安全，請家長共同配合，以維護學生健康及安全。
- (4)配合政府保護青少年，嚴禁下列行為：
 涉足不正當場所、無照騎機車、賭博、打架、偷竊、吸毒、閱讀不良書刊、溪、河、海邊游泳或海釣及其他不良行為。
- (5)按時做暑假作業。

伍、暑假期間一樣要注意交通安全：

- (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)防衛兼顧的用路行為—不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。

陸、健康須知：

- (1)請同學利用暑假期間持「口腔健康檢查紀錄卡」及「視力不良複檢回條」至醫療院所複檢，8/31 交至健康中心。
- (2)請同學於開學前填寫「舊生健康狀況調查表」，8/31 交至健康中心。
- (3)落實 85210:「8」每天睡滿 8 小時，充足的睡眠不只提高學習效率，也有足夠的生長激素促進健康生長；「5」天天 5 份蔬菜水果；「2」每天觀看螢幕時間少於 2 小時；「1」每天運動 30 分鐘至 1 小時，養成動態的生活習慣；「0」不喝含糖飲料，多喝白開水，遠離蛀牙與肥胖；建立健康的生活習慣，在暑假期間也能保持良好的身心健康。

柒、此張『暑假生活須知』必須呈閱 家長。

捌、本須知經 校長核准後實施，修正時亦同。

.....
學生暑假生活須知回條(6/30 星期二前交齊)

_____ 年 _____ 班 姓 名: _____

家長簽名: _____