

# 臺北市民族實驗國中暑假學生學習與生活作息 規劃指引

110.06.29

因應新冠肺炎第三級警戒，學停課至暑假，為了協助同學在暑假期間均能有「豐富的學習」以及「自律的生活」，學校訂定「暑假學生學習及生活作息規劃指引」，請親師生一起努力，共同為安全、健康、充實的暑假而努力。

## 壹、落實各項防疫作為

- 一、請同學落實勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；在家吃飯儘量不要共餐、碗筷不要共用；保護自己也保護家人。
- 二、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，避免不必要移動、活動或集會。
- 三、請家長關心子女/學生健康，落實自我健康監測，如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻水等呼吸道症狀，應主動通知學校並儘速就醫。

## 貳、規劃自律的暑期生活

- 一、同學在暑假期間要維持正常作息，並做好防疫作為，同時要規劃好個人學習的進度與內容，補強課業學習，以利新學期課程的銜接。
- 二、同學每日可彈性規劃室內體能運動、課業複習(如數學及邏輯訓練、英語口說，或針對停課期間課程複習安排等)、個人興趣培養(如下棋、閱讀、繪畫等)或獨立生活技能、做家事(如簡易烹飪、家務整潔等)及合於防疫需求的家庭時間和休息。
- 三、為避免長時間用眼傷害視力，暑假期間同學應遵循「3010原則」(用眼30分鐘、休息10分鐘)，並儘量於晚間9時後減少電子資訊設備之使用，以規律作息。

## 參、自主學習不中斷

- 一、同學應規劃暑假生活，應配合各領域老師提供的暑假作業

「設計屬於自己的暑假作業」，從而培養獨立思考、自我反省及主動學習之能力。

- 二、 同學可以善用臺北酷課雲資源，透過完整的線上自主學習模式及相關配套措施，以 OnO 互動管理平臺搭配線上教學影片、線上題庫、21種電子線上資料庫及學生學習歷程檔案系統等資源，提供自己進行課前預習、課中學習、課後複習。教育局將於110年7月5日至110年8月24日期間，辦理臺北酷課雲暑假線上直播課程活動，提供適合同學多元學習課程，請同學善用。另外也可以多加利用教育局彙整之「公私協力線上學習資源大補帖」資源（網址：<https://ppt.cc/fjq2mx>）。

#### 肆、 防疫期間關懷輔導不間斷

- 一、 適時掌握自己身體狀況，倘有同學確診，應自己或提醒家長主動通報學校，以利相關協助。針對身心障礙學生，特教個管教師會持續關心學生暑假期間之情緒行為及身心健康，並引導家長有效陪伴。
- 二、 學校對同學的關懷不間斷，持續注意學生有無受虐、性侵害、兒少未獲妥善照顧(脆弱家庭)、家庭暴力等事件發生，若知悉有上開情形，學校人員立即辦理通報。
- 三、 同學請善加利用學校網站、學校官方臉書或班級通訊軟體群組等管道，知道向學校求助的窗口，倘同學有特殊輔導需求，無法透過遠端協助，經學校評估確有實體輔導的必要性存在，在能確保同學及教職員防疫安全的情況下，學校會提供同學到校輔導或諮商之協助。到校人員應落實防疫，全程佩戴口罩，並落實室內社交距離等強化防疫措施。
- 四、 「臺北市學生心理諮詢免付費專線」於110年6月25日正式上線 服務時間：每日上午8時至晚上10時如果有心事、遇到困難、難以入眠、食慾改變、感到害怕、有壓力時，請別害怕求助，試著撥打08-0909-8185(您幫-您就您就-幫一幫我)。
- 五、 透過多元方式，如錄製宣導影片或透過 google meet 線上會

議等，與家長及學生進行線上生涯輔導與志願選填指導。

六、 暑假期間課程事宜，學校會於學校網站首頁設立專區統一說明課程資訊(例如:暑期輔導課程及學藝活動、新生課程介紹與選課)，請學生留意相關期程，避免因資訊傳達不全損害自身學習權益。

伍、 加強防詐騙宣導，強化學生自我安全保護

- 一、 同學勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒，被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，避免成為詐騙受害者。
- 二、 台北市科技教育網建置有資訊素養與倫理第4版教材專區，提供上網禮儀、資訊安全及網路成癮、網路詐騙、網路霸凌、網路性剝削預防等相關課程教材，請學生多加利用，據以充實自我資訊素養。
- 三、 同學於暑假期間若發生各類意外事件，請運用各級學校校園安全聯繫電話請求協助。