

## 臺北市民族實驗國民中學 109 學年度第 2 學期 八九年級學生暑假宣導事項

### ~因應 7/27 起至 8/9 調降疫情警戒標準制第二級重要訊息~

1. 九年級暑期輔導課程為 7/19 (一) ~8/13 (五) 每日上午 08:15~12:00，**維持 Google Meet 線上授課方式辦理。**
2. 返校打掃日期與班級：

| 日期              | 班級或球隊                   |
|-----------------|-------------------------|
| 8/6(五)、8/9(一)   | 女籃隊                     |
| 8/10(二)         | 足球隊，已於春假 4/28(三)返校打掃一次。 |
| 8/11(三)、8/12(四) | 803                     |
| 8/13(五)、8/16(一) | 802                     |
| 8/17(二)、8/18(三) | 801                     |
| 8/19(四)、8/20(五) | 903                     |
| 8/23(一)、8/24(二) | 902                     |
| 8/25(三)、8/26(四) | 901                     |

說明：

- a. 返校打掃班級學生請於上午 8:00 至總務處環教組簽到；11:00 離校時，請在總務處環教組簽退。
  - b. 每人返校打掃 2 天，共 6 小時，列入服務學習時數。
3. 迎新隊輔集訓時間為 8/9(一)~8/11(三)三個半天，族中迎新時間為 8/12(四)-8/13(五)上午 07:50-12:00。
  4. 有關二級管制期間運動校隊返校訓練之作業仍需待教育局公文發布，相關配套確定後方能實施。因北市是重災區，故會比中央的規定更加嚴謹，無法同步於 7/27 立即開放，懇請見諒！

## ~其他重要訊息~

### 一、教務處

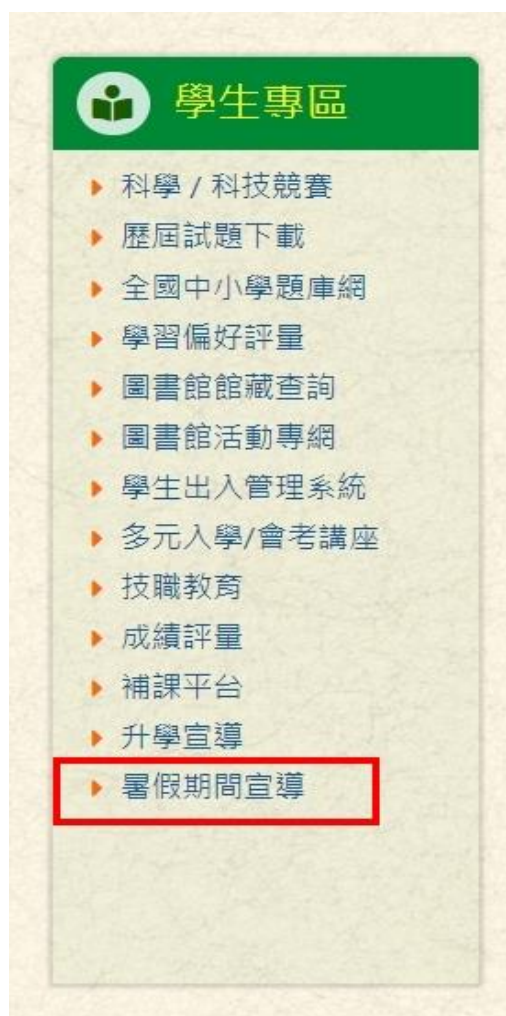
#### (一)教學組

1. 七升八年級的同學請注意，110 學年度「自主選修」課程線上選課相關期程如下：

(1) 校網公告課程資訊及線上選課方式：8/9（一）。

(2) 自主選修課程(線上選課)：8/16(一)10：00~8/17(二)22：00。

※ 八升九年級已根據學力表現排訂指定課程，無自主選修課程，因此不需要選課。



2. 各年級暑假作業電子檔已放置學校首頁「[學生專區](#)／[暑假期間宣導](#)／[教務處](#)」內，請留意部份內容採線上完成，其餘請同學自行下載電子檔並列印後完成填寫（封面亦須列印），開學後紙本由學藝股長收齊繳回教務處教學組。

#### (二)設備組：

教科書選用請由學校網頁-->檔案下載-->教務處檔案櫃-->設備組檔案下載-->110 學年度教科書選用表。

## 二、總務處

環教組：

1. 110 學年度第 1 學期桶餐自 8/27-9/30，24 天。10/1-10/29，20 天。11/8-11/30，17 天。12/1-12/30，22 天。1/3-1/19，13 天。共 96 天，一餐 60 元，共 5760 元。

## 三、研發處

資訊組：

1. 借用學校平板設備的同學，請妥善保管，如有設備問題請透過班級群組與導師回報留存紀錄，再次提醒有居家上課設備的問題請務必回報，資訊組就會再協助處理。
2. 線上授課也請同學注意使用電腦 3C 設備的時間，非直播上課時間，請以眼睛休息、起身活動，並要注意眼睛的健康，不要一直在玩樂。

## 四、學輔處

(一)生教組

1. 「暑假期間學生活動安全注意事項」、「暑假學生學習與生活作息規劃指引」電子檔已放置學校首頁「學生專區/暑假期間宣導」內，請同學留意暑假期間自身安全。
2. 防詐騙宣導，強化同學自我安全保護~
  - a. 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。
3. 兒福聯盟推出了國內第一款網路安全 AR 解謎遊戲——《尋。秘》，為雙人合作 AR 解謎遊戲，分成《尋。秘》小林感應篇及《尋。秘》小怡迷惘篇兩款遊戲包，需要至少兩隻手機同時進行遊戲。兩方必須互相合作，利用彼此手機中的圖片及 AR 線索進行解謎!

遊戲網址:<https://lihi1.cc/CVRqL>

(二)輔導組

「快樂科學宅心安」線上課程說明：

1. 為使學生於居家防疫期間維持人際互動與社會連結，促進身心健康，透過參與正向情緒線上課程，增進正念思考、培養成長性思維及放鬆呼吸，使學生能夠紓解壓力、穩定情緒。
2. 活動期間：110 年 7 月 13 日（星期二）至 8 月 31 日（星期二）。

### 3. 實施方式：

- a、請於活動期間以「臺北市校園單一身份驗證帳號」至臺北酷課雲登錄本課程，課程連結如下：<https://ono.tp.edu.tw/course/808658>。
- b、請學生於活動期間至臺北酷課雲修習本線上課程，並完成課後學習單或作業再上傳。
- c、活動結束時每個單元課程講師將依據學生完成的作業單，選出前三名並給予禮券獎勵。
- d、活動結束後兩週內公布得獎學生名單並給予 300 元禮券獎勵，由學校協助轉交學生。

### (三)體育組

呼籲暑假期間仍需遵守中央疫情指揮中心相關規定，避免不必要的移動。

關於戶外活動安全知識：

1. 登山前應充分了解登山潛在風險，及山域事故救援困難，請審慎評估自身能力、體力及天候狀況等條件，選擇合適山域。
2. 請注意有無申請許可之規定，如有應依法辦理申請入山、入園，並攜帶適合裝備，及擬定登山計畫，投保相關保險以充分保障自身安全。
3. 登山途中也應充分注意山域或設施相關警告及標示。

從事戶外戲水應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」，另「四不要」提醒：

1. 不要逞強：進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，不要逞強。
2. 不要去危險水域：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。
3. 氣候不佳，不要從事戶外活動：遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。
4. 不要在無防雷設施的建築物內避雨：發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨(如工棚、車棚、遮陽傘下)，並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。
5. 另有關水域安全相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」(<http://www.sports.url.tw/index.html>)查詢。



# 防溺10招 準備好了沒



**不跳水** 避免做出危險行為，不要跳水

**不疲憊** 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳

**不長時** 不要長時間浸泡在水中，小心失溫

**不落單** 不要落單，隨時注意同伴狀況位置

**不嬉鬧** 不可在水中嬉鬧惡作劇

**要合法** 戲水地點需合法，要有救生設備與人員

**要小心** 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心

**要注意** 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水

**要暖身** 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水

**要冷靜** 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

防溺須知



臺北市政府消防局 關心您

廣告