

竹塘國小 109 學年度下學期【暑假】生活教育評量表

【 】年【 】班【 】號姓名【 】

各位小朋友：

快樂的暑假就要到了，今年的暑假從 110 年 7 月 3 日起到 8 月 31 日，110 年 7 月 30 日（星期五學生不用到校）與 110 年 8 月 31 日（星期二）為返校日（10 點放學），110 年 9 月 1 日（星期三）為開學日（正式上課）。為了提醒你在暑假中生活得更安全、更充實，請你遵守安全守則，仔細閱讀生活教育項目並確實去做，暑假結束後作自我評量（依自己做到的程度打 V），並經家長簽名後，於下學期開學時連同暑假作業交給級任導師。

※將這張評量表裝訂或浮貼在暑假作業首頁。

生活教育項目	內容重點	自我評量
1. 隨時注意自己的安全；遇到危險時，立即求救。	包含居家、交通、運動、旅遊、飲食衛生…等，防止意外傷害、中毒、遭人詐騙或侵害。（不搭乘陌生人的車輛）。	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
2. 防止發生火災事件。	不玩火；使用爆竹、煙火、瓦斯爐、熱水器、電器用品或烤肉要依規定並小心。	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
3. 注意水域安全，防止溺水事件發生。	游泳戲水遠離激流、危險水域，選擇安全場地，有大人陪伴，並先做暖身操。熟知「救溺五步」與「防溺十招」	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
4. 預防一氧化碳中毒。	使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食安全事項，特須注意室內保持空氣流通，切忌門窗緊閉，避免肇生一氧化碳中毒及其他意外事件。	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
5. 整理房間、做家事	整理自己的房間、居家環境及做家事。	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
6. 主動做社區服務	清理居家附近的樓梯間、巷道或社區環境整潔。	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
7. 適度做休閒活動或運動。	做正當有益的休閒旅遊、參觀或運動；暑假不迷網、安全上網趣。水域運動時應有安全認知，「戲水三不、三要」原則	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
8. 觀看電視或玩電腦遊戲要適量。	選擇優良電視節目、安排時間，不要過量；使用電腦網路 30 分鐘要休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
9. 規劃時間，主動學習。	讀書、寫作業、才藝學習或創作、……。	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
10. 做好疾病防治與視力保健工作。	檢測體溫，生病就醫，勤洗手……；. 注意燈光、執筆姿勢、看電視、使用電腦時間（3010）、定時望遠凝視…等。	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
11. 不做違規犯法的行為	不做打架、偷竊、勒索或其他違法的行為（如盜版、…）。	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
12. 落實 85210 維護身體健康並提升體適能(每天記錄)	天天睡足 8 小時、五蔬果、四電少於二、運動三十分鐘、喝白開水 1500CC(不喝含糖飲料)，養成自我健康管理的習慣	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到
13. 實踐幸福家庭 123 計畫活動	每天養成親子共讀、家事分工、親子分享等家庭活動，增進家庭和樂融洽氣氛	<input type="checkbox"/> 完全做到 <input type="checkbox"/> 部分做到

※如果滿分是 100 分，請針對暑假假期中，給你自己的生活表現打一個分數

我可得（ ）分 我認為：很好 還好 可以再努力一些

家長簽名：【 】 導師簽評：_____ ※背面印有安全守則，請遵守。

防火及一氧化碳中毒：

1. 不要任意玩火柴、打火機、瓦斯爐，小心火燭、瞭解玩火的危險；瞭解家中（社區）滅火器放置的位置及逃生路線。
2. 認識一氧化碳中毒，保持室內空氣暢通；多加利用內政部消防署：「防範一氧化碳中毒居家防災安全診斷」網站。
3. 火警通報和緊急救護電話 119；一般案件、竊盜報警電話 110。

防震

1. 打開房門，以免門扇被震歪夾緊。遠離玻璃、吊燈等危險墜落物，尋求避難點。
2. 關閉爐火、電源，不使用打火機；以免引起瓦斯及危險物爆炸。
3. 尋找堅固的庇護點，如堅固的桌下（旁）、牆角、支撐良好的門框下。在人潮擁擠的公共場所或高樓時，就所在樓層尋找避護所，勿使用電梯以免受困。如果在室外應遠離建築物、帷幕牆、廣告招牌…，儘速往空曠的地方前進。

交通安全

1. 遵守交通標線及號誌；行走行人穿越道或陸橋。不任意穿越道路、不闖紅燈。
2. 騎坐機車、腳踏車要戴安全帽，行經與主要道路交會的巷口要特別小心。
3. 不在道路上玩球或遊戲。

反毒、防詐騙、綁架及防遭侵害

1. 熟記兒少保護（防止家暴、性侵害）專線 113。
2. 外出活動要告知父母時間、地點，並經父母同意。無法準時回家時，先打電話告知父母。
3. 如接獲詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，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 反詐騙專線尋求協助
4. 避免行走偏僻或昏暗的巷道。行經樓梯間要留意是否有陌生人尾隨在後面。
5. 遇見陌生人士藉故攀談（問路）、主動提供食物、飲料等，要提高警覺，如發現異狀時，應即時婉拒迅速離開或請身旁家人、親友協處。
6. 外出時，應以結伴同行為宜，如遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，應大聲呼救且快步跑向人群聚集處求援，以確保自身安全。
7. 遭遇突發事件或歹徒隨機擄童時，可就近向鄰近商家求援，並善用 110 專線向警察求救。
8. 不沉迷於網咖或輕易相信網友，而造成違法或遭到侵害。
9. 拒絕菸害與毒品、深化紫錐花運動

其他

1. 預防新型流感等傳染病，應注意個人衛生(正確洗手)及保健，生病時儘速就醫並在家休息，儘量避免出入公共場所，如從疫區返國應做好 14 日自主健康管理。
2. 預防狂犬病，不碰觸、逗弄野生動物，不撿拾生病的野生動物、屍體，有任何疑問請洽詢各地動物防疫機關，或衛生福利部疾病管制署 0800-761-590；一旦被動物咬傷時，請遵循 1 記、2 沖、3 送、4 觀

暑假學生校外活動預防宣導相關網站

1. 內政部消防署：<http://enews.nfa.gov.tw/issue/961025/images/radio.htm> 「防範一氧化碳中毒居家防災安全診斷」
2. 「內政部消防署全球資訊」：<http://www.nfa.gov.tw/main/index.aspx>。
3. 「中華民國紅十字會網站」：<http://redcross.org.tw/index.jsp>。
4. 交通部觀光局：<http://admin.taiwan.net.tw/index.aspx> 觀光資源—水域遊憩活動—安全宣導。
5. 警政署刑事警察局「165 最新資訊&犯罪手法預防宣導」網站(<http://www.cib.gov.tw/index.aspx>)