

新竹縣立成功國中 115 學年度第一學期學生暑期行事曆

	日	星期	工作事項		日	星期	工作事項
七 月	1	三	◎聯合報暑期寫作素養課程(9:00-12:00) ◎管弦樂團 7 月暑訓(8:00-12:00) ◎田徑暑訓(7/1，9:00~11:00；14:00~17:00) ◎軟網暑訓(7/1~7/31，8:30~11:00；14:00~16:00) ◎資優方案「謎境解碼：資優學生跨域推理實作營」第 1 天(8:00~16:20)	八 月	1	六	◎2026 年國際少年運動會田徑(8/1~8/6，花蓮)
	2	四	◎聯合報暑期寫作素養課程 ◎管弦樂團 7 月暑訓(8:00-12:00) ◎田徑暑訓(7/2，14:00~17:00) ◎資優方案「謎境解碼：資優學生跨域推理實作營」第 2 天(8:00~16:20)		2	日	
	3	五	◎聯合報暑期寫作素養課程 ◎管弦樂團 7 月暑訓(8:00-12:00)		3	一	◎803.804 環境教育服務 ◎115 學年度新竹縣語文競賽報名
	4	六			4	二	◎棒球暑訓(8/4~8/7，13:00~17:00，世興球場)
	5	日			5	三	◎新生導師抽籤(13:00~)
	6	一	◎819.820 環境教育服務		6	四	◎802.811 環境教育服務
	7	二	◎棒球暑訓(7/7~7/10，13:00~17:00，世興球場)		7	五	◎九年級暑期課業輔導結束 ◎享望館暑期服務結束
	8	三	◎身心障礙學生適性輔導安置(高級中等學校)-學生報到 <依各安置學校所訂時間為準>		8	六	
	9	四	◎817.818 環境教育服務 ◎身心障礙學生適性輔導安置(高級中等學校)-學生報到 <依各安置學校所訂時間為準> (12:00 止)		9	日	
	10	五			10	一	◎管弦樂團 8 月暑訓(8:00-12:00) ◎田徑暑訓(8/10~8/28，9:00~11:00；14:00~17:00) ◎軟網暑訓(8/10~8/28，8:30~11:00；14:00~16:00)
	11	六			11	二	◎管弦樂團 8 月暑訓(8:00-12:00)
	12	日			12	三	◎管弦樂團 8 月暑訓(8:00-12:00)
	13	一	◎九年級暑期課業輔導開始 (7/13~8/7，7:20~12:10) ◎815.816 環境教育服務 ◎享望館暑期服務開始(7/13~8/7，9:00~12:00)，歡迎師生利用。 ◎第 66 屆全國中小學科學展覽(7/13~7/17，中央大學) ◎田徑暑訓(7/13~7/24，14:00~17:00) ◎身心障礙學生適性輔導安置-已報到學生放棄報到截止日(12:00 止)		13	四	◎管弦樂團 8 月暑訓(8:00-12:00) 
	14	二	◎棒球暑訓(7/14~7/17，13:00~17:00，世興球場)		14	五	◎管弦樂團 8 月暑訓(8:00-12:00)
	15	三			15	六	◎桃園市市長盃軟式網球錦標賽(8/15~8/16，桃園)
	16	四	◎813.814 環境教育服務		16	日	
	17	五			17	一	◎新生始業輔導(8:00-12:00)
	18	六			18	二	◎701.702.703.704.705.706.707 環境教育服務
	19	日			19	三	
	20	一	◎801.810 環境教育服務		20	四	◎708.709.710.711.712.713.714 環境教育服務
	21	二			21	五	
	22	三			22	六	◎宋展河教育基金會杯軟式網球賽（竹東）
	23	四	◎809.812 環境教育服務		23	日	
	24	五			24	一	◎715.716.717.718.719.720.721 環境教育服務
	25	六	◎新竹縣縣長盃軟式網球錦標賽（竹仁國小）		25	二	
	26	日			26	三	
	27	一	◎807.808 環境教育服務 ◎臺中盃全國中小學田徑賽(7/27~7/30，臺中)		27	四	◎桃園市石門水庫盃全國軟式網球錦標賽(8/27~8/30，桃園)
	28	二	◎棒球暑訓(7/28~7/31，13:00~17:00，世興球場)		28	五	◎全校返校(8:00-10:00)並發放教科書。
	29	三			29	六	
	30	四	◎805.806 環境教育服務		30	日	
	31	五			31	一	◎開學及正式上課： 7:20 背書包帶餐盒快樂上學。 7:20~8:10 早修：全校各教室及校園環境整理。 第一節：始業式（七、八年級至體育館集合，九年級正常上課，皆由任課老師隨班）。 第二節課起依課表正常上課，15:50 放學。 ◎繳交暑假作業。

☆ 返校注意事項：

- 1.七、八年級各班同學請於指定日期返校服務(記 115 學年度上學期境教服務學習 3 小時，由學校統一發給)。
- 2.返校環境教育服務集合時間 8:30，服務至 11:30，進行平日無法完整服務與整理之清潔項目。
- 3.集合地點：學務處，請穿著學校運動服，帶書包並攜帶水壺。
- 4.因故無法返校同學，需先向導師請假或打電話到學務處請假，於開學後以愛班(校)服務取代(不提供服務時數)，不得自行擇日補返校。
- 5.無故不到者，依規定記警告乙次(不提供服務學習時數)。
- 6.遇颱風天，新竹縣政府宣布停止上課，則當日環境教育服務取消；服務時數請另行於 115/8/1~116/1/31 期間主動爭取校內外服務學習機會。

成功國中 115 年度學生暑期注意事項

1. 暑假：自 115 年 7 月 1 日起至 8 月 30 日止。
2. 8 月 28 日(五)8:00-10:00，全校返校。
3. 8 月 31 日(一)開學 7:20 到校、15:50 放學。請穿著學校運動服或制服，攜帶水壺、餐具及書包到校。
4. 七、八年級暑期各班環境教育服務(8:30-11:30)，請留意班級返校日期。
5. 尊重他人健康上網，不非法散布謠言、不雅照片及不當影片，不謾罵、不攻擊，不侵入他人網站或竄改資料等，尊重個人隱私，避免誤觸法網。
6. 衛生保健宣導：
 - (1) 學期中視力不良未就醫矯治之學生，請利用暑假期間積極就醫，以預防早發性合併症。世界衛生組織 WHO 於 2015 年定義近視為 50 度以上，高度近視為 500 度以上。高度近視有較高機會併發易造成失明的眼睛疾病，如黃斑部病變、視網膜剝離、青光眼及白內障等。
 - (2) 在長假中仍請同學注意健康的生活型態，尤其是避免長時間近距離用眼，時時謹記『規律用眼 3010，戶外活動 120』好習慣。用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每天戶外活動 120 分鐘。
 - (3) 提醒同學長假在家也須落實口腔衛生工作，包括三餐飯後及睡前要使用含氟牙膏潔牙；每天使用 1 次牙線；每半年定期口腔檢查，建議可多利用暑假期間進行牙科檢查，若有齲齒發生應儘早診治，以維護良好口腔功能。
 - (4) 暑假忌暴飲暴食，鼓勵勤洗手、戴口罩及維持個人衛生習慣，落實 85210。

暑假護眼不放假 護眼密碼 853240 (諧音：幫我刪惡視力)

- 每天睡滿 8 小時
- 天天 5 蔬果
※ 靠椅背
※ 腳掌、小腿、大腿、身軀需接近直角 90 度
- 坐姿端正 3 直角
- 戶外活動 2 小時
- 節用 4 種螢幕
電視 電腦 電玩 手機
- 3010 原則
用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘



暑假小心網路狼 危機四伏要提防！

線上交友 4 守則 保護自己為上策

- 1 不留個資保隱私
- 2 莫名禮物勿收取
- 3 清醒理智防小人
- 4 勇敢求助不害怕



留意網路涉毒陷阱

千萬別滑進毒坑

- 別亂加！
熱情網友、好康群組，可能正在販毒
- 別輕信！
免費試用、紓壓解悶，恐怕只是話術



別嘗試！
網路社群或直播購買的食品來源不明，可能是毒品！

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：諮詢專線 0800-770-885 (請請你幫我)

改善網路成癮的自助技巧

- 1 把自己每天上網的合理時段或時數寫下來，並設鬧鈴提醒自己。
- 2 上網每半小時至一小時，提醒自己停下來，休息十五分鐘。
- 3 上網一次開一個視窗，專心做好一件事，避免一心多用。
- 4 在休息時間或假日，暫停網路與手機的使用，安排真實人際、休閒或體育活動。
- 5 適度放空自己、接近大自然。
- 6 每天都有充足的睡眠時間。
- 7 父母定期和孩子討論使用網路的狀況。
- 8 設定查看手機的頻率，譬如半小時或一小時才查看一次訊息。
- 9 避免隨時或沒事就滑手機。
- 10 不要太快回應簡訊，放下「已讀不回」的焦慮。
- 11 設定查看手機的頻率，譬如半小時或一小時才查看一次訊息。
- 12 在家庭、社交、會議等正式場合，暫時不查看訊息，尊重對方也讓自己專心在對談內容上。

防溺水十招

- 1 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
- 2 避免做出危險行為，不要跳水。
- 3 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
- 4 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- 5 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
- 6 不可在水中嬉鬧惡作劇。
- 7 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
- 8 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
- 9 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
- 10 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

教育部體育署
學生游泳能力 121 網站
www.sports.url.tw/
游泳 Go 健康
www1.saf.gov.tw/SAC_Swim/index.html