

花蓮縣立瑞穗國中 109 學年度寒假生活須知

一、假期：自 110 年 1 月 21 日起至 110 年 2 月 17 日止。

二、營隊活動：

(一)寒假體育活動營：

田徑隊、棒球隊、輕艇隊：1/20~2/5。

(二)寒假學藝活動：

1. 九年級寒假輔導課：1/20(三)~1/29(五)；07：30~15：55。

2. 科技生活體驗營：1/23(六)~1/27(三)；09：00~

3. 科學到瑞中活動：1/28(四)；8:30~16:00(家長會支援午餐)

(三)環境教育服務隊：**(銷過)**

1 月 22 日(五)08：00~ 2 月 5 日(五)17：00，不包含六、日。

(報到地點為 08:00 學輔處；著學校制服)。

三、補考須知：

(一)線上登記補考：2/2(二)10:00-24:00。請學生至上網填寫 google 表單，登記補考的科目，詳細請見附件”補考填寫”(如家中沒有網路也可至教務處註冊組登記)。

(二)補考時間與地點：2/5(五)9:00-12:00，攜帶考試用具至圖書室進行補考。

(三)補考範圍將提早公告於校網，再請需要補考的同學留意，並且認真準備。

四、開學：2 月 18 日(四)上午 7 時 30 分以前到校(帶餐具)。

(一)7：40：集合升旗(服儀檢查)、說明作息時間。

(二)第一、二節：大掃除 + 領書。

(三)第三節：導師時間(選班級幹部)。

(四)第四節：開學典禮，下午正常上課。

五、九年級複習考：2 月 24 日(三)-2 月 25 日(四)，考試範圍一至五冊，請學生提前預備。

六、假期規定事項：

(一)寒假期間：出門或返家時稟告父母，隨時注意行為態度。拒絕毒品、菸害、檳榔、飆車、竊盜、藥物濫用、犯罪防制等。

(二)室內活動：注意逃生路線及逃生設備器材如滅火器、緩降機等之使用方式。

(三)戶外活動：注意天候變化及地形環境，如露營、田野調查活動時，行前裝備檢查及禦寒保暖等措施。

(四)交通安全：遵守交通規則及號誌、標誌、標線，減速慢行，以策安全

(五)賃居安全：注意返回住屋處或行經偏僻昏暗巷道時，應小心有無不明人士跟蹤尾隨，並留意天冷時，使用熱水器室內空氣需流通，避免一氧化碳中毒。

(六)健康體位：寒假期間，除了大啖美食以外也記得要每週 343，指心跳達每分鐘 130 次的運動，每次要有 30 分鐘，國中每週要有 4 次。此外還要有每天 30 分鐘的活躍生活，並每天少於 2 小時在電視、電動、上網及用電腦時間。

(七)開學前請同學務必將服儀整理、頭髮梳理好(勿染燙)，收心以準備新學期。