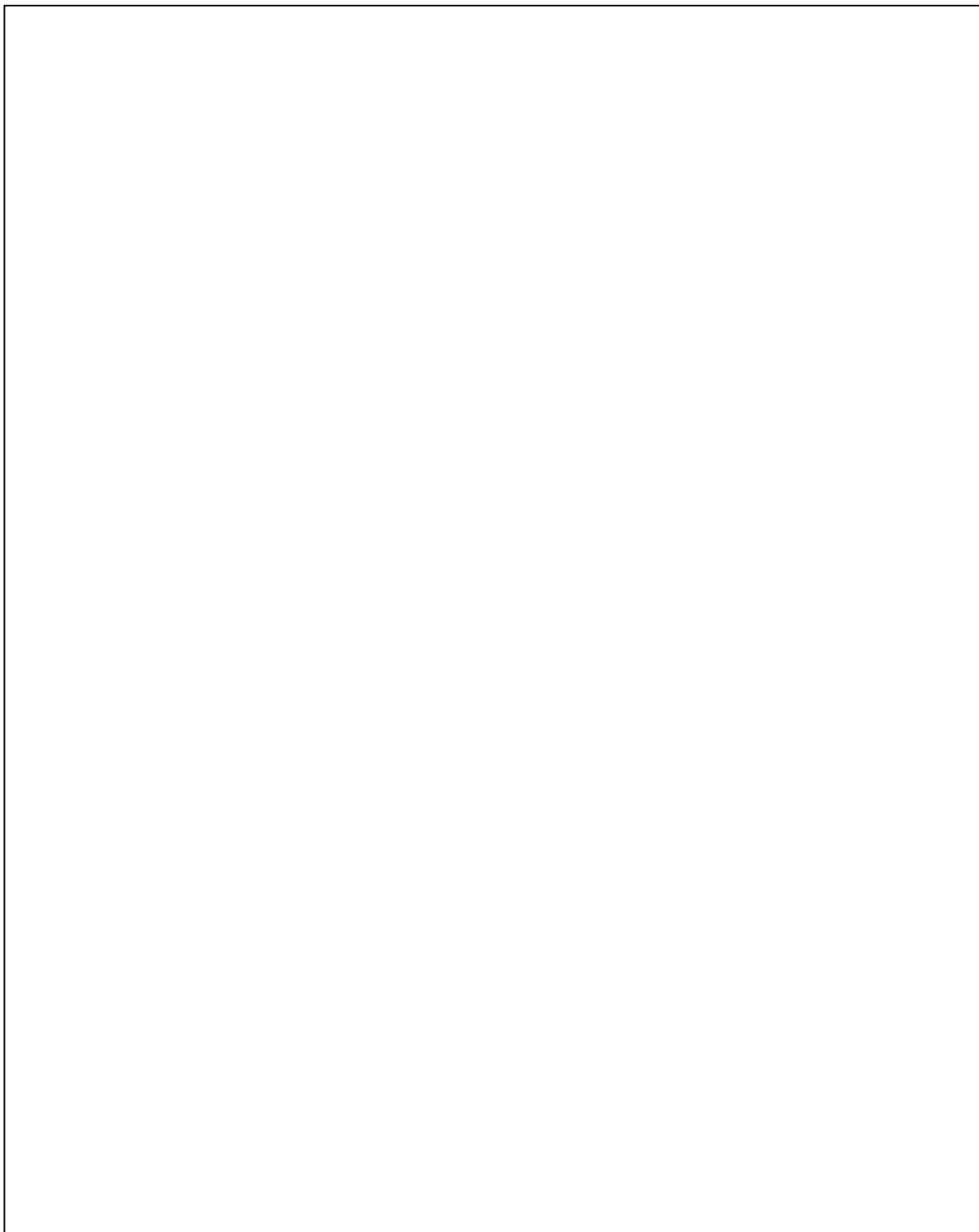


臺中市立大業國民中學 108 年度

八年級暑假作業



封面設計—自行創作

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

臺中市立大業國民中學 108 年暑假家長通知書

敬愛的家長：

107 學年接近尾聲，同學們期盼的暑假已悄悄來到。107 級同學從稚氣孩童成長成翩翩少年，106 級同學即將接棒成為學長姐，相信您和學校師長一樣，為他們的成長感到欣喜。本學年期間，在教師們勤管嚴教下，同學們在校勤勉向學，修養品德，值得高度肯定。期望 貴家長協助貴子弟善用假期，規劃自我學習的課程，持續學校教育的學習成效，擁有豐富充實的暑假。

暑假在即，貴子女放假期間，學校仍需請 貴家長協助下列事項：

一、假期生活注意事項

1. 注意生活安全，勿出入不當場所（含網咖）。勿深夜外出，以避免意外事件發生。請督導子女於家中從事勞動教育，協助家事。利用時間陪伴子女，給予更多關懷，安排參觀或參加親子藝文活動，以提昇休閒文化水準及培養親子感情。
2. 注意學生服儀。髮禁解除後，家長更需留意子女髮式、穿著，使其符合學生身分，避免有誇張怪異服儀出現，並留意其衍生之行為問題（懇請切勿讓孩子染髮）。
3. 注意假期生活及活動，參加運動營隊或活動應注意辨識合法場地及辦理單位；並防範吸食毒品，結黨飆車危害社會秩序。
4. 暑期打工須注意安全，以避免受騙上當或誤觸法網。依勞動基準法第 44、45 條規定「十五歲以上未滿十六歲之受僱從事工作者為童工。童工不得從事繁重及危險性之工作」、「雇主不得僱用未滿 15 歲之人從事工作」。
5. 應避免意外事件發生。發布颱風、豪雨警訊時，請不要從事登山、溯溪、戲水等活動。
6. 善用假期，從事正當活動，並廣泛閱讀，以擴大視野，增廣見聞。
7. 督導子女在家學習，暑假作業須依相關規定完成（辦法另行發放）。
8. 假期中若有違反校規及毀損校譽之行為者，經查處確實後均依校規嚴加議處。
9. 夏季溺水事件頻傳，請多注意游泳戲水安全，禁止前往危險水域（危險水域請參閱學校公告欄），以避免溺水事件發生。
10. 請各位家長加強子女之「性別平等教育」，各種交友行為嚴守分際，避免發生不當之行為，甚至誤觸法網，須負起法律責任。
11. 請家長在安排學生參加補習教育、個別指導課程等校外活動時，應充分掌握子女之活動細節，避免衍生兒少保護事件、性平事件。
12. 暑期輔導課及表定學生須返校期間若遇天災，當臺中市政府宣布停課訊息時，家長可從各種傳播媒體及本校網頁獲知訊息；亦可撥打本校電話(04-23279458)詢問。
13. 請家長注意孩子使用電腦及手機上網時間，預防網路成癮並提醒網路使用安全。
14. 利用假期多做戶外運動，多看遠處綠色曠野並且定期視力檢查；注意均衡營養，少吃油炸、甜食以維持健康體位及良好視力。也建議做好每半年一次視力及口腔檢查（教育部規定裸眼視力不良學生，應每學期通知家長就醫複查）。
15. 「特約醫院機構優惠專案」資料，請參閱本校網頁 <http://140.128.175.202/dy/>，→ 行政處室→健康中心→最新訊息「大業國中特約診所資訊」。
16. 家長可以利用教育部設置的全國家庭教育諮詢專線 412-8185，進行親子溝通與家庭問題的諮詢。

暑假的休息是為了儲備能量迎向全新的學期，除了學校課程，生活中處處都是學習的良機，感謝貴家長與我們攜手合作，共同為孩子的未來而盡力。期待貴子弟在開學返校時，散發更成熟穩健的氣質。

敬祝

闔家平安 健康如意

校長 郭政榮 謹啓 108 年 6 月 27 日

暑期重要行事表列如次頁
請依規定時間返校

二、暑假重要行事

日期	重要行事	注意事項	
6月27日(四)	第三次定期評量第一天	4:00 放學	
6月28日(五)	第三次定期評量第二天	(1) 進行大掃除、休業式、教室搬遷 (2) 3:45 後，各班宣佈放學	
7月08日(一)~ 7月26日(五)	二、三年級暑期學藝活動	(1) 7/8(一) 早上為服儀教育時間。 (2) 上午7:30 前到校，中午11:50 放學。 (3) 7/10、7/17、7/24(三) 下午1:10~3:30 為107級樂隊集訓	
7月15日(一)~ 7月26日(五)	一年級暑期學藝活動		
7月29日(一)	0709、0716 暑期返校日	☆暑期各班返校日上放學時間及集合地點如下： 上學時間：上午 8:30 到校 放學時間：上午 11:00 放學 集合地點：學務處旁穿堂	
8月01日(四)	0703、0704 暑期返校日		
8月05日(一)	0705、0706 暑期返校日		
8月08日(四)	0707、0708 暑期返校日		
8月12日(一)	0702、0710 暑期返校日		
8月15日(四)	0711、0712 暑期返校日 107級樂隊集訓		
8月19日(一)	0713、0714 暑期返校日		
8月22日(四)	0715、0701 暑期返校日		
8月19日(一)~ 8月23日(五)	三年級暑期學藝活動 第二階段		上午7:30 前到校，中午11:50 放學。
8月27日(二) 8月28日(三)	108級新生始業輔導		(1) 8/27 上午8:00 前到校，11:50 放學 請著制服 (2) 8/28 上午7:30 前到校，11:50 放學 請著體育服
8月29日(四)	開學準備日	(1) 上午8:00 前到校，9:40 放學，著學校服裝 (2) 發放書本。 (3) 107級樂隊集訓：上午10:00~12:00	
8月30日(五)	開學日 進行服儀教育、發放成績單 正式上課、幹部訓練	(1) 上午7:30 前到校、下午4:00 放學 (2) 中午供應午餐，請攜帶餐具 (3) 請攜帶室內拖鞋，服裝請依各班之規定穿著	

八年級暑假作業說明

為期二個月的暑假生活即將開始，暑假期間作業如下表，請同學妥善利用假期時間完成各類作業，作業書寫說明如下

一、暑假作業請參見作業一覽表，所有作業均需完成。

二、繳交時間為開學日當天。

三、作業完成請於作業檢核表勾選或填答，全部作業完成請家長簽名。

四、獎勵:請各領域教師依該次作品特性製作評閱規準，在各班選出三份優良作品供該年級全領域展示與評比；全年級選出十份作品公開頒獎。

五、其他注意事項

1. 未於規定時程完成並繳交作業將依規懲處。

2. 各作業電子檔將公告於學校網站中公告事項，可上網下載。

暑假作業完成檢核表

編次	領域別			完成(請打勾)
1	自然領域:「讓我們一起認識海洋以及它的重要性」			
2	健體領域:「水域安全防溺水宣導及體適能活動」			
3	藝文領域:「漫威人物色彩分析」			
4	好書閱讀			
	圖書名稱	出版社	作者	
5	<u>書香之旅</u> 參觀時間: _____ 參觀地點: _____			

以上作業已全數完成 學生簽名: _____ 家長簽名: _____

作業一覽表

編次	領域別	實施內容
1	自然領域	一、作業名稱：「讓我們一起認識海洋以及它的重要性」 二、寫作方式：請參閱作業單一
2	健體領域	一、作業名稱：「水域安全防溺宣導及體適能活動」 二、寫作方式：請參閱作業單二。
3	藝文領域	一、作業名稱：「漫威人物色彩分析」 二、寫作方式：請參閱作業單三。
4	閱讀活動	好書閱讀：可就暑假閱讀推薦圖書中(或其他優良推薦圖書)自選有興趣的書籍至少三本。閱讀完請於檢核表中記錄閱讀的圖書名稱、出版社、作者。
5	參觀活動	請安排至少一次住家附近圖書館或書店來場書香之旅，參觀完請於檢核表中記錄參觀的時間及地點。

暑假推薦閱讀圖書

廣泛的閱讀是學習的基礎，寒暑假是享受閱讀最好的悠閒時光，以下是學校老師推薦的優良圖書，同學們可以利用時間到書局購買或到圖書館借閱，擴展自己學習的廣度及深度。

	書名	作者	出版社	國際書碼(ISBN)
1	失物之書	作者：約翰·康納利 譯者：謝靜雯	麥田	9789863443117
2	畫仙(仙靈傳奇3)	陳郁如	親子天下出版社	9789575033606
3	向達倫大冒險全集 12 冊	向達倫 Darren Shan	皇冠文化出版有限公司	9789573321330
4	夢想這條路踏上了，跪著也要走完	Peter Su	三采	9789863420880
5	奇蹟男孩【電影書衣版】	原文作者：R. J. Palacio 譯者：吳宜潔	親子天下	9789862415559
6	越跑越懂得：亞洲第一極地超馬選手陳彥博想告訴你的	陳彥博	圓神	9789861335568
7	我只想跑贏我自己：夢想，靠意志也要搏到底！	林義傑	帕斯頓數位多媒體有限公司	9789869670630
8	不放手，直到夢想到手：景美拔河隊從九座世界盃冠軍中教我們的二十四件事	景美女中拔河隊	春光	9789865922153
9	臺灣史上最有梗的臺灣史	黃震南	究竟	9789861372242
10	妖怪臺灣地圖：環島搜妖探奇錄	柯敬堯	聯經	0010820988
11	52種顏色的歷史冷知識：隱藏在顏色背後的慾望與想像	山脇惠子	楓樹坊	9789863774907
12	神奇酷數學 3, 分數與小數的運算祕密	查坦·波斯基 / 著、洪萬生 / 審訂	小天下	9789863200901
13	數學教你不犯錯 HOW NOT TO BE WRONG: The Power of Mathematical Thinking	作者：艾倫伯格	天下文化	9789863209096
14	在天堂遇見的下一個人	米奇·艾爾邦	大塊文化出版	9789862139332
15	我決定我是誰：在負能量爆表的人生路上，我不活在別人的嘴理！	鍾名軒	大樂文化	9789578710184
16	WHY? 音樂	趙英善 編 / 李永浩 繪圖 肖霞 譯	書泉出版	9789864510276

海洋

讓我們一起認識海洋以及它的重要性



地球上的海洋是巨大相連的水體，並劃分成幾個主要區域，例如：大西洋、太平洋、印度洋、北冰洋和南冰洋。



地球表面大約 70% 的地區被海洋覆蓋，使我們的星球宛如水世界一般。



大部分地球上的水（97%）儲存在海洋中。



地球上所有的水都是接續不斷的！水從地球表面蒸發後，接著以雨、雪、冰霰、冰雹等形式落到陸地和海洋上，再沿著河流或地下水的流動返回海洋。這種水在海洋、大氣與陸地間，進行固態、液態、氣態間的型態轉換稱為水循環。



海洋雖然浩瀚廣大，但它仍有邊界，而它所蘊藏的資源也有其極限。



海洋影響每個人的生活！它供應淡水（多數的雨水來自海洋）和地球上大部分氧氣。



海洋影響我們星球的氣候，甚至人類的健康。



第一個生命被認為是起源自海洋。最古老生命的證據也是在海洋中發現的。



海洋物種豐富，含括個體尺寸最小的病毒到地球上最大的動物--藍鯨。



河口是指淡水和海水交會的沿海地區。此處對許多海洋生物和水生物種很重要，河口是它們孕育下一代的重要苗圃。



我們從海洋中獲取食物、藥品、礦產和能源。海洋還提供就業機會，以迅捷的通路運輸貨物和人員，並在國家安全中發揮著重要作用。



世界上大部分人口生活在沿海地區，而沿海地區容易受到海嘯、颶風、氣旋、海平面升降和風暴潮等自然災害的威脅。

一、 請在下列各圖示著色，並將標語翻譯成中文。



譯： _____



譯： _____



**FISH EAT PLASTIC PIECES
WITH THEIR NATURAL FOOD.**

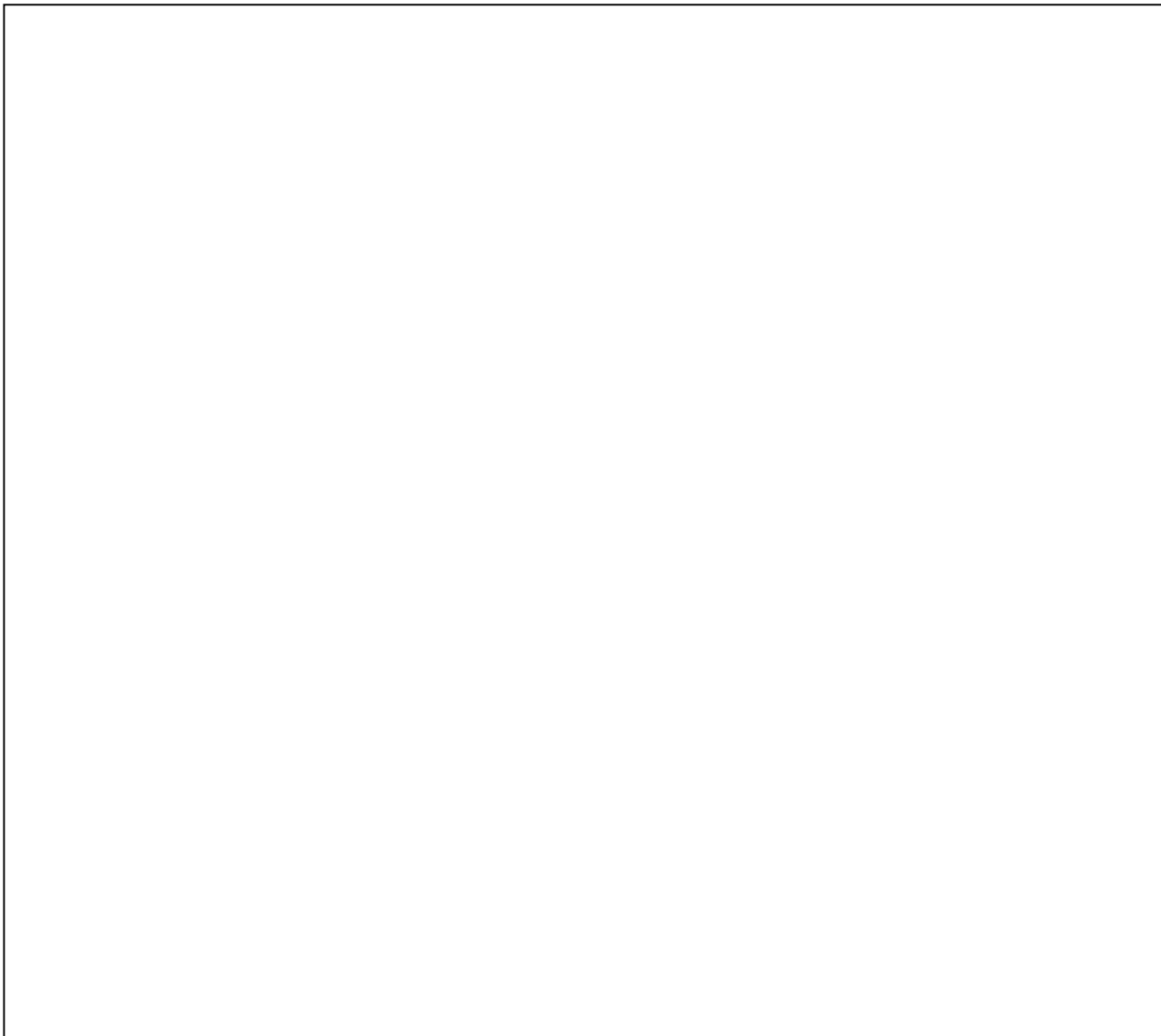
譯： _____



PICK-UP, RECYCLE

譯： _____

二、 請在下方框線裡黏貼與海洋相關的一則新聞報導，以螢光筆劃記新聞重點並寫出 100 字感想。
新聞來源可為報章雜誌或者網路資訊。



感想： _____

作業單二 108 年臺中市立大業國民中學健康與體育領域暑期作業

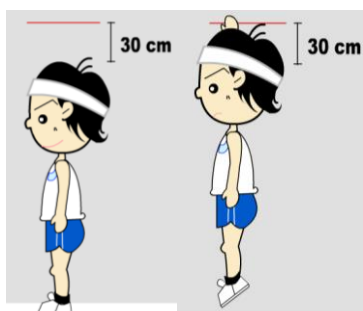
一、暑假期間天氣炎熱，同學參與水域活動的機會自然增加，有鑑於每年夏季期間水域活動意外頻傳，每件意外的發生都將使一個家庭破裂，所以在參與水域活動之前，同學務必瞭解從事水域活動的安全知能，才能夠盡情享受活動快感，達成水域活動零意外之目標。

請各位同學在暑假期間收集以下參與水域活動的相關知能問題，在此也呼籲各位同學，參加水域活動時，一定要遵守相關安全注意事項，切勿輕忽任何可能發生的危險。

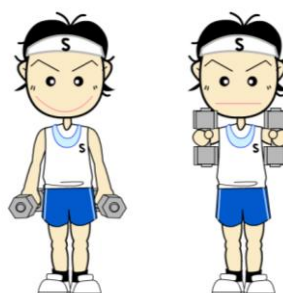
- 1、請以圖文說明教育部針對水域安全防溺宣導所提出的救溺五步、防溺十招。
- 2、臺中市主要危險水域地點有哪些？另外，從事水域活動之前，應該注意哪些安全事項？
- 3、收集一篇水域活動的災害報導，並說明感想及該事件可預防的方式。
- 4、炎熱的暑假中，你可能有機會參與水域活動，無論是游泳、泛舟、浮潛、衝浪、水上樂園、沙灘活動或是其他水域活動，都是具有意義且值得留下回憶的活動，請貼上你的活動照片，並說明活動內容及感想（以往活動經驗也可以）。若未曾參與水域活動的同學，請以暑期輔導校外教學-游泳及水上救生課程為主題(若無下水請說明觀課心得感想)。

二、為了提升學生體適能，近年來教育部將體適能成績納入升學指標，藉由升學加分之誘因引導學校、學生及家長重視體適能。而事實上，良好體適能是同學除了可以勝任平時工作不會感到疲倦外，並且還有餘力去享受休閒或應付突如其來的變化及壓力之能力，故體適能之重要性不可忽略。下表為健康與體育領域為各位同學擬定的體適能運動處方，同學可依自身身體能力增減訓練量。在暑假期間每週應至少運動 3 日以上，勿超過連續 2 日以上無進行身體活動，每次運動皆須操作柔軟度、心肺耐力、肌力、肌耐力等 4 項指標，並在各指標中選擇其中一樣實施。最後請各位同學自行擬定及記錄暑假期之訓練日誌，訓練日誌應包含運動項目、內容、時間、次數(距離)等，並貼上你的活動照片，最後並說明體適能活動整體感想(200 字以上)。

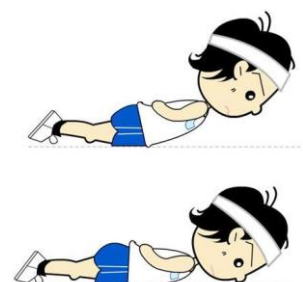
柔軟度	可依照學校體育課實施之熱身操依序操作，於運動前（熱身運動）及運動後（緩和運動）各實施一次，每個動作需持續 20 秒以上。
心肺耐力	1、200 公尺跑 + 200 公尺走，持續 30 分鐘。 2、騎乘自行車，持續 30 分鐘。 3、水中競走、漂浮打水或游泳，持續 30 分鐘。 4、登山：大坑步道其中一條路線或其他地區之登山步道。
肌力	1、垂直跳（如圖一）：8-12 下，1-3 組，每組休息 3 分鐘。 2、伏地挺身：6-12 下，1-3 組，每組休息 2 分鐘。 3、手臂平舉重物（如圖二）：1-5Kg，8-12 下，1-3 組，每組休息 3 分鐘。
肌耐力	1、跳繩 10 分鐘（90 迴旋以上/分鐘）1-2 組。 2、仰臥起坐：連續一分鐘，1-3 組，每組休息 3 分鐘。 3、俯臥舉體（如圖三）：連續一分鐘，1-3 組，每組休息 3 分鐘。



圖一 垂直跳



圖二 手臂平舉重物



圖三 俯臥舉體

作業單三

漫威人物色彩分析

班級：

座號：

姓名：

- ◆ 請選擇一位你最喜愛的漫威人物，在下方手繪畫出該角色並上色，以色彩學的角度來分析，說明為何會使用這些顏色，顏色分別給人什麼樣的心理暗示？

你可以選擇：① 忠於原創，如實的畫出漫威人物，試著分析顏色的運用

② 大膽創新，重新賦予角色新的外形樣貌和色彩配色，不過記得要能合理說明色彩的運用原因。

角色名稱：

色彩說明：

