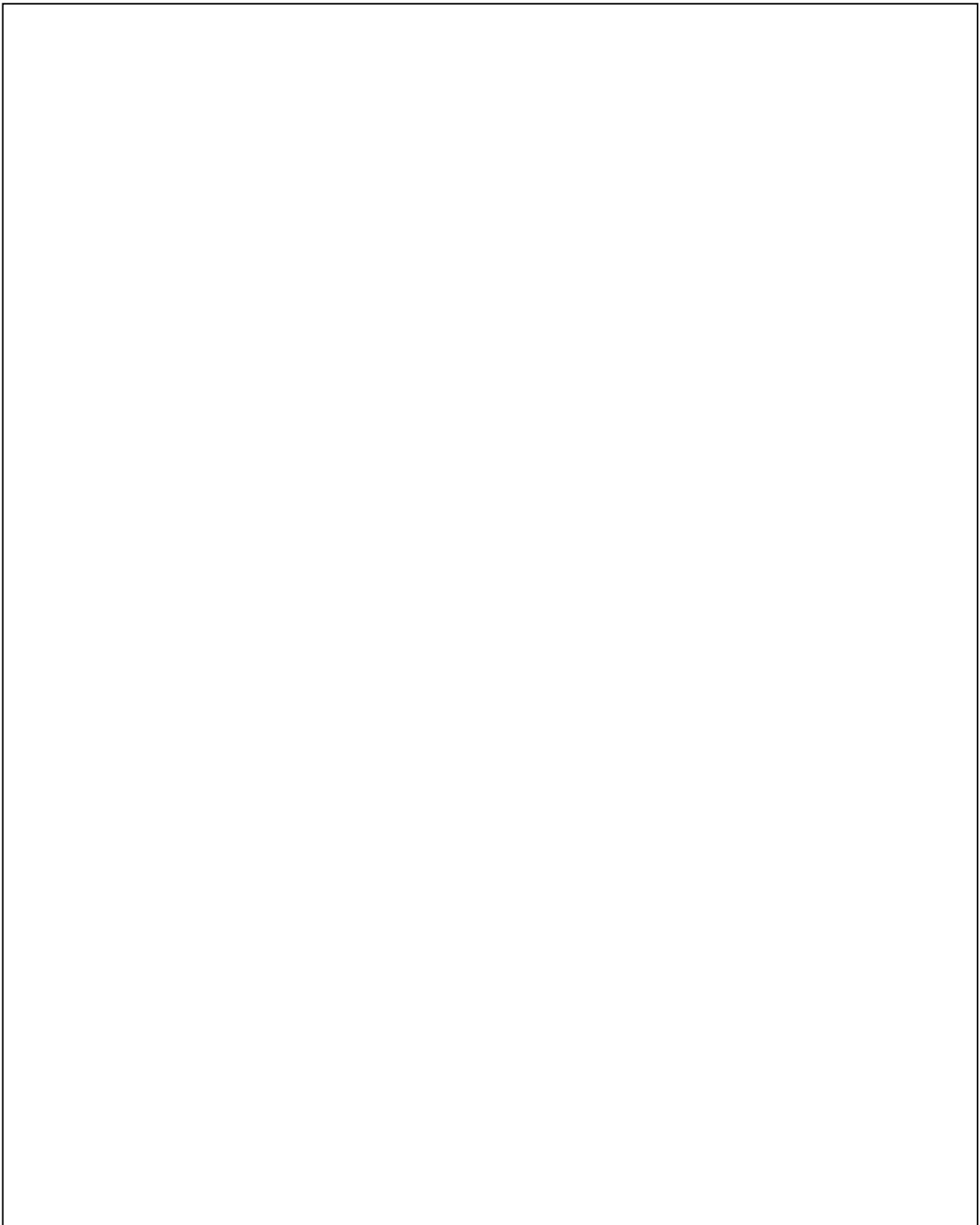


臺中市立大業國民中學 110 學年度

八年級寒假作業



封面設計—自行創作

班級: _____ 座號: _____ 姓名: _____

八年級寒假作業說明

寒假生活即將開始，寒假期間作業如下表，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、寒假作業分三大部分：

第一部分：寒假家長通知書，請詳閱。

第二部分：寒假藝文比賽，請參見寒假藝文比賽實施要點說明（自由參加）。

第三部分：各領域作業，請參見作業一覽表，每項作業均需完成。

二、繳交時間為 **111年2月11日** 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，在各班選出三至五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。
3. 寒假藝文比賽繳交時程及規定，請依實施要點辦理。

寒假作業完成檢核表

編次	領域別	完成(請打勾)
1	寒假家長通知書，請家長詳閱。(2頁)	
2	英語領域：英文日記 What I Did in Winter Vacation. (3頁)	
3	數學領域：A-黃金比例；B-挑戰題。(共2頁)	
4	健體領域：健康體適能循環訓練。(3頁)	
5	好書閱讀~書單推薦 1頁 圖書名稱	
	出版社	
	作者	
	圖書名稱	
	出版社	
	作者	
6	參觀：假日旅行或藝文、科學展覽 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：_____

臺中市立大業國民中學 110 學年度寒假家長通知書

貴家長惠鑒：

感謝貴家長的協助與配合，使貴子弟在學業、人際關係和生活技能各方面均有所成長。寒假在即，子女放假期間，我們仍牽掛著孩子們的生活，期盼貴家長協助下列事項：

一、假期生活注意事項

- (一) 請指導子弟遵守生活規範，注意交友及情感狀況。
- (二) 請家長注意孩子使用電腦及手機上網時間，電腦遊戲請選擇符合學生年齡之遊戲且預防網路成癮。
- (三) 請利用春節傳統節日，加強親子溝通與孝悌觀念，並請督導子女於家中從事勞動教育，協助家事。
- (四) 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（懇請切勿讓孩子染燙髮）。
- (五) 督導子女在家學習，寒假作業需依相關規定完成，並依規定期限繳交。
- (六) 請做好流行性感冒、Covid-19 防範措施，以杜絕傳染、維護健康。
- (七) 注意飲食營養均衡與控制，養成適當運動的習慣。
- (八) 日常作息正常，多運動，從事正當活動，廣泛閱讀以擴大視野、增廣見聞。
- (九) 假期若有違反校規之行為者，經查證確實後均依校規議處。
- (十) 注意生活安全，勿出入不當場所（含網咖），勿深夜外出不歸（寒假期間警方將加強「春風專案」臨檢，晚上十點後在外遊蕩將可能遭警方登記），以避免意外事件。尤其請注意孩子的交友及情感狀況，若有觸法行為，經查證確實後均依校規議處。
- (十一) 注意游泳戲水安全，禁止前往危險水域，以避免溺水事件發生。
- (十二) 教育局來函宣導：遊戲用槍購得容易，若使用不當易造成傷害，為強化安全維護及減少因使用遊戲用槍不當造成傷害，請勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍。

二、註冊繳費及成績單注意事項

- (一) 110 學年度上學期第 3 階段成績單、學期成績單、註冊需知及繳費單於開學初發放。
- (二) 註冊繳費時間及方式，請依繳費單上之相關規定辦理。

三、眼科與口腔保健須知：請注意並做好視力、口腔保健措施，不要長時間使用 3C 與近距離用眼，多做戶外活動(建議每日 2 小時)。

四、補行評量：

級別	108 級	109 級	110 級
日期	2/11	2/16	2/17
時間	第八節	第八節	第八節
範圍	三上	二上	一上
科目	自然、社會	自然、社會	自然、社會

依成績評量準則規定：若四個領域(含)以上不及格，將會影響畢業資格。建議接獲補行評量通知的同學利用時間複習課業，並參加補行評量。

續接下頁

六、寒假重要行事

日期	重要行事	注意事項
1月 21-27 日	九年級寒假學藝活動	上午 7：30 前到校、11：50 放學 發放教科書
2月 10 日(四)	開學準備日 大掃除	上午 8:00 前到校，9:40 放學 著學校服裝
2月 11 日(五)	開學日 正式上課 進行服裝儀容教育 請帶書包	上午 7：30 前到校 下午 4：00 放學 中午供應午餐，請帶餐具
各項校隊集訓時間，依各指導老師通知為準，參加同學務必準時到場。 各項返校及開學日之服裝，請依班上規定著學校服裝。		

以上事項敬請貴家長密切合作，期盼您在生活中給予孩子支持與協助。您一句鼓勵的話，一個溫暖的眼神都將是孩子成長的動力。寒假期間，希望貴子弟在身心各方面均能持續學習與成長，期盼新學期開始，貴子弟返校後能散發更健康氣息，表現得更成熟優異。

敬祝

闔家平安 健康如意

校長 郭政榮 謹啓

111 年 1 月

作業單一

大業國中 110 學年度第一學期八年級英語科寒假作業

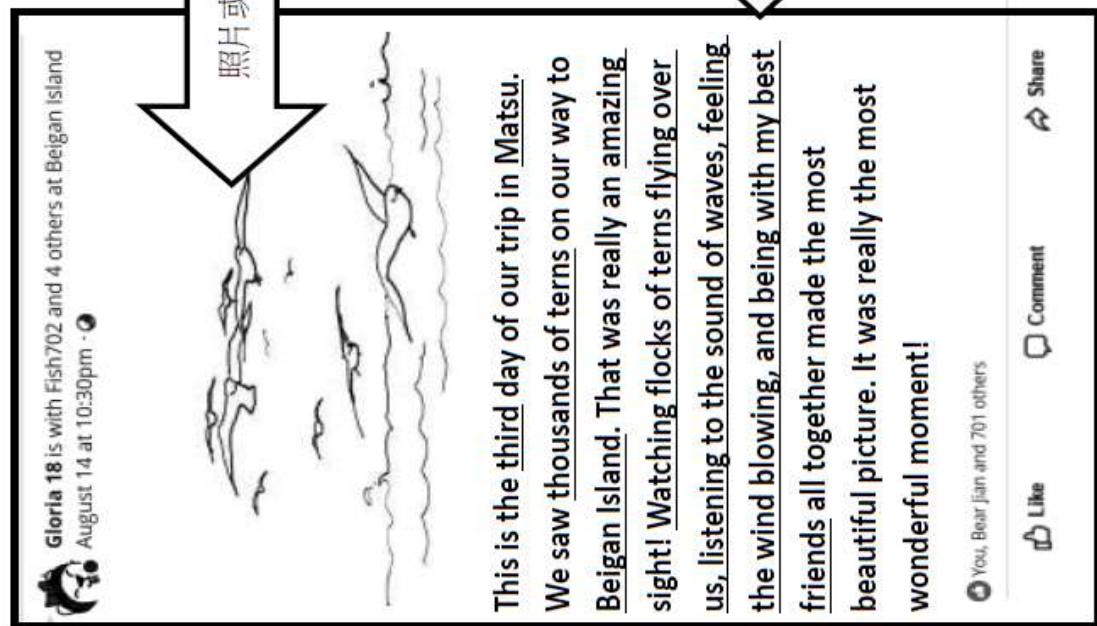
一、作業名稱：英文日記 What I Did in Winter Vacation.

二、製作說明：使用已經學習過的句型記錄自己的寒假生活，並附上照片或圖片。請於下列格式書寫寒假期間自己所從事之活動，可以與家人的出遊、和同學的出遊、你所看的書或電影及心得。

- (1) 記錄三天的生活，每天至少五個句子敘述當天生活（三個過去式句子）。
- (2) 下頁格式為建議格式，同學可發揮創意，依照自己喜歡的格式書寫。
- (3) 請善用 5W1H 書寫日記內容(Why, What, Where, When, Who, How)

範例與說明：

說明：



範例與說明：

說明：

寒假期間，各位同學可能與家人或朋友出遊，請各位同學以英文日記簡單書寫記錄你的寒假生活！可以是紀錄遊記、可以是看一本好書、也可以是一部不錯的電影，左圖為範例。

1. 以學過的句型書寫英文日記。

2. 可發揮自己的創意及美感，以 A4 紙張設計，格式可自己喜歡的格式：如 Instagram 發文格式，如無特定喜好格式，可使用下一張學習單。

3. 請紀錄至少三天的寒假生活，每天以五個句子紀錄（至少三個過去式句子）

4. 可嘗試使用書寫體書寫。

5. 可依照左邊範例更改為自己的內容。

What I Did in Winter Vacation....

Class: _____ Number: _____

Name: _____

Date:	Picture:	1.	2.	3.	4.	5.
--------------	-----------------	----	----	----	----	----

Date:	Picture:	1.	2.	3.	4.	5.
--------------	-----------------	----	----	----	----	----

Date:	Picture:	1.	2.	3.	4.	5.
--------------	-----------------	----	----	----	----	----

說明

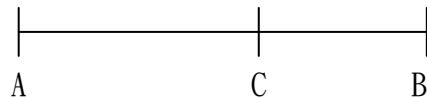
1. 本張僅做說明及題目示意，請同學另以 **A4 紙張設計**(可書寫或可另以電腦編修)；若能以巧思創意設計作業版面，則有加分的機會；本次作業含封面不可超過 5 張。
2. 計算並請將題目寫明(本次作業文書檔將置於學校網站公告欄，可下載使用)；需包含封面(寫明標題、班級、姓名及座號等)及註明資料出處(含參考網址)。
3. 嚴禁同學直接下載網路資料而不做任何修改及相互抄襲。
4. 本次作業分 **A、B** 兩部分，皆需完成。
5. 評分標準為

1. 作業完整度(是否遵照說明).....	40%
2. 解題技巧及過程解釋明確度	40%
3. 作業版面創意設計	20%

【A 黃金比例】(60%)

說明

- 1、歷史：在古希臘，是非常重視美學的，從雕塑到建築物，甚至連音樂都引用這神秘數字，處處顯現「美」。在十九世紀，發現這些「文物」符合「黃金分割—黃金比例」。
- 2、定義：怎樣才稱為黃金比例呢？見圖
- 3、



$\overline{AB} : \overline{AC} = \overline{AC} : \overline{BC}$ ，以比值來表示的話，我們定義 $\frac{\overline{AB}}{\overline{AC}} = \frac{\overline{AC}}{\overline{BC}} = K$ ，

$$K \doteq 1.618034\dots$$

若符合這樣的比例，我們稱為「黃金比例」；你看上面的分割線段看起來是不是很協調呢？不只線段，長方形的長和寬若符合這樣的比例，也讓人看起來十分悅目喔！我們試著去尋找看看，說不定可以增加自己美術的天份；也或許你的身材或臉蛋也符合黃金比例喔！

【註：實際運算得 $K = \frac{1 + \sqrt{5}}{2}$ ，可參閱第三冊數學課本】

4、報告內容：需包含下列各項 (作業從這邊開始)

- (1) 黃金分割之探源—由歷史探討古典美學
- (2) 何謂「黃金分割」(或黃金比例)—請以文字或圖形表示其定義
- (3) 大自然的奧妙—我們週遭環境中，處處充滿了有關「黃金比例」的事物，把你所觀察的結果具體描述出來。
- (4) 曼妙的身材—量至少 3 人「身高：腿長(腳底至肚臍)」的比值是否接近黃金比例呀！
(其中之一必須是自己喔!!!)
- (5) 問題研討—對於這次所探討的主題，有什麼心得，在此一吐為快囉！
- (6) 出處說明—註明參考書目及作者(格式可參見各類書籍)是對智慧財產權的尊重。

【B 挑戰題】(40%)

過河問題

一名獵人帶著一隻貓、一隻老鼠和一袋麵粉渡河，河上只有一艘小船，只能載獵人和另一樣物品(或動物)，但情況是這樣的：

- a. 只有獵人會划船
- b. 獵人若不在，貓會吃老鼠。
- c. 獵人若不在，老鼠會吃麵粉。

請問需如何安排，獵人方能將所有物品平安運補到對岸？

註：可以表格方式作答(本表格僅供參考使用，可自行增刪表格欄位)

趟次	左岸(出發點)	小船	右岸(目的地)
1			
2			
...			
...			



作業單三

臺中市大業國中健康與體育領域--寒假作業

致 大業國中學生：

為協助本校學生在寒假期間能持續進行身體活動，以提升體適能及維持身體健康為目標，本校健康與體育領域設計『健康體適能循環訓練』，期望大家在寒假期間能持續運動並養成終生規律運動之習慣與能力。

一、 實施說明：

『健康體適能循環訓練』共設立 10 站，寒假期間每兩天操做一次(即操作一天、休息一天，體能優異者可增加次數，如操作兩天、休息一天)，可於家中及室外實施，操作方式請參閱下方第三點操作說明，並將次數/距離紀錄於附件一「健康體適能循環訓練個人記錄表」。進行訓練時可相約同學或家人一起執行，有夥伴共同參與，在身體勞累時，透過彼此鼓勵可提升訓練慾望與降低心理及生理疲勞，活動過程中彼此陪伴亦可提升親子關係及人際關係，同時可請夥伴幫你用相機拍下每一個動作的執行過程，以利完成作業要求。

二、 安全說明：在訓練過程當中，應有家人或朋友陪伴，並選擇適當之場地、環境，若有身體不適之情況應立即停止，所有動作皆要求流暢即可，不強求速度及次數。疫情期間若有戴口罩執行訓練，務必注意換氣之情況，切勿逞強，建議戶外保持適當社交距離，但不戴口罩進行訓練。

三、操作說明：

- 1、暖身運動：慢跑 5 分鐘以上，慢跑後依照學校體育課實施之伸展操依序操作，每個動作持續約 20 秒，伸展操總時間約 5 分鐘。
- 2、跳繩：連續 5 分鐘，若無跳繩可雙手叉腰於原地跳躍，結束後休息 3-5 分鐘開始進行下列肌力訓練(住公共大樓者，若樓下有住戶切勿在家裡進行本項，以免影像樓下住戶安寧)。
- 3、深蹲：預備動作為「站姿，將雙腳分開略與肩同寬，雙手自然伸直放置身體兩側」，操作動作為「下肢半蹲至大腿前側與地板平行(像坐在椅子上)，蹲下的同時伸直雙手並抬高至與地板平行，深蹲到最低點後再伸直雙腿、放下雙手，恢復至預備動作」，爾後依上述動作，連續操作 40 秒(不求快，配合呼吸穩定操作即可)。完成後休息 1 分鐘進行下一項。
- 4、小腿蹬伸：預備動作為「站姿面向牆壁，雙手輕輕扶牆(雙手扶牆僅協助保持平衡，不用力推牆)，腳掌分開約一個腳掌寬站立」，操作動作為「運用雙腳小腿及腳踝力量將腳跟提升到最高處，操作上述動作過程中，膝蓋與身體皆保持直立不彎曲，

腳跟抬到最高點之後再慢慢將腳跟放下到地板，恢復至預備動作」，爾後依上述動作，連續操作 40 秒。完成後休息 1 分鐘進行下一項。

- 5、仰臥起坐：預備動作為「於軟墊上仰臥平躺，雙手於胸前交叉，雙手手指放於肩上，雙膝屈曲約成 90 度，足底平貼地面」，操作動作為「將身體抬起來使手肘碰觸到膝蓋，再慢慢放下身體至地板，恢復至預備動作」，爾後依上述動作，連續操作 40 秒。完成後休息 1 分鐘進行下一項。
- 6、俯臥舉體：預備動作為「面向地板，趴姿躺平，雙手向前伸直，身體呈一字型」，操作動作為「將雙手及雙腳向上舉起到最高處，感覺腰、臀、腿有用力緊繃感，雙手及雙腳向上舉起到最高點後再慢慢將雙手雙腳放下到地板，恢復至預備動作」，爾後依上述動作，連續操作 40 秒。完成後休息 1 分鐘進行下一項。
- 7、伏地挺身：預備動作為「雙手手掌分開撐地略寬於肩膀(舒適即可)手指朝前方，雙腳併攏腳尖撐地，身體呈一字型像一塊木板直立撐起」，操作動作為「手肘彎曲使身體整體向下靠近地板，手肘彎曲至約 90 度後，再用力推地板將手臂伸直讓身體整體向上，恢復至預備動作」，爾後依上述動作，連續操作 40 秒。完成後休息 1 分鐘進行下一項。(本項若上肢力量不足無法向下或向上撐起身體，可採膝蓋跪地方式降低訓練強度進行)
- 8、手臂平舉：雙手抓取裝有課本的書包(五本書籍以上或依自己能力加重)或其他重物(如啞鈴)，預備動作為「站姿，雙腳分開與肩同寬，雙手抓取重物並將雙手呈伸直狀態使重物置於大腿前側」，操作動作為「伸直手臂將重物舉起至雙手手臂平行地板之高度，再慢慢放下重物至大腿處，恢復至預備動作」，爾後依上述動作，連續操作 40 秒。完成後休息 1 分鐘進行下一項。
- 9、前後分腿跳：預備動作為「下肢前後大跨步成弓箭步，雙手插腰」，操作動作為「利用雙腳用力推地起跳，起跳後前後腳於空中做前後交換，雙腳著地後再立刻起跳再做同一動作」，爾後依上述動作，連續操作 40 秒。完成後休息 1 分鐘進行下一項。
- 10、緩和運動：慢跑 5 分鐘以上，結束後依照學校體育課實施之伸展操依序操作，每個動作持續約 20 秒，伸展操總時間約 5 分鐘。

三、作業繳交方式：

- 1、請以 A4 紙張格式製作。
- 2、附上實施時之活動照片，並說明各項項目操作感想。(若個人不方便列印或沖洗照片，請用繪圖之方式將動作呈現)
- 3、撰寫附件一「健康體適能循環訓練個人記錄表」及「整體心得報告」。
- 4、請製作封面(加註班級、學號、姓名)並與撰寫內容一同裝訂固定好，封面與內容可自行加以美工設計。

(附件一)

臺中市大業國中健康與體育領域--寒假作業

班級：_____ 座號：_____ 學號：_____ 姓名：_____

一、健康體適能循環訓練個人記錄表：

日期	月 日 星期						
數據	距離/ 次數						
暖身運動 慢跑 5 分鐘							
跳繩 5 分鐘							
深蹲 40 秒							
小腿蹬伸 40 秒							
仰臥起坐 40 秒							
俯臥舉體 40 秒							
伏地挺身 40 秒							
手臂平舉 40 秒							
前後分腿跳 40 秒							
緩和運動 慢跑 5 分鐘							

(表格不足時，請自行複印或繪製)

二、整體心得報告：

寒假推薦閱讀圖書

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	一起出發，一起到達！一個人可以跑很快，但一群人可以跑更遠……	趙心屏	時報出版	9789571393476
2	十二分鐘徒手高效健身訓練	作者： <u>Krista Stryker</u> 譯者： <u>墨刻出版</u>	莫克文化	9789862895375
3	夢想前場：李洋	李洋口述、裴凡強採訪撰文	三民書局	9789571472881
4	錯覺偵探團	作者：藤江純 譯者：林佩瑾	采實文化	9789865075415
5	傳送愛的粉紅帽：【閱讀啟發：同理心・平等・團結】	作者： <u>安德魯・喬尼爾</u> 譯者： <u>李貞慧</u> 繪者： <u>安德魯・喬尼爾</u>	出小宇宙文化	9789860681512
6	人生有限，你要玩出無限：在個體崛起時代，展現「一軍」突起的軟實力	作者：歐陽立中	悅知文化	9789865101213
7	非實用野鳥圖鑑：600 種鳥類變身搞笑全紀錄（十週年台灣特有版）	作者：富士鷹茄子 譯者：張東君	遠流	9789573287261
8	野鳥好好看	劉伯樂	玉山社	9789862941140
9	野鳥食堂	劉伯樂	青林國際	9789862743621
10	黃金比例：1.61803……的祕密	作者： <u>李維歐</u> 譯者： <u>丘宏義</u>	遠流	9789573285557
11	數學魔術：27 個數學概念奇蹟	林壽福、吳如皓	尖端	9789571040752
12	Alice in Wonderland	Lewis Carroll	SCHOLASTIC INC.	9780545749848
13	Who Was Steve Jobs?	Pam Pollack and Meg Belviso	Grosset & Dunlap	9780448462110
14	The Rainforest	James Harrison	MACMILLAN	9780230432321
15	公民可以很有事	志祺七七	親子天下	9786263051034
16	去投票吧！做出選擇，創造改變	原文作者： <u>Mark Shulman</u> 譯者： <u>劉清彥</u> 繪者： <u>沙基・布勒奇 (Serge Bloch)</u>	親子天下	9789575035174
17	明日之書套書：什麼是民主+關於社會街+這就是獨裁	原文作者： <u>Equipo Plantel</u> 譯者： <u>張淑英</u> 繪者： <u>瑪爾妲・碧娜 (Marta Pina)</u> , <u>尤安・內格雷斯葛羅 (Joan Negrescolor)</u> , <u>米格爾・卡薩爾 (Mikel Casal)</u>	字畝文化	9789865505066