

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

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：

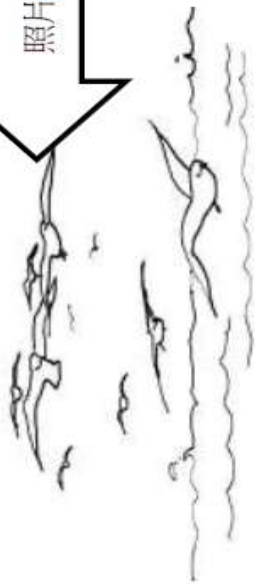
說明：

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。

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、可以是看了一本好書、也可以是一部不錯的電影，左圖為範

內容敘述，至少以五個句子敘述。

照片或畫圖



This is the third day of our trip in Matsu. We saw thousands of terns on our way to Beigan Island. That was really an amazing sight! Watching flocks of terns flying over us, listening to the sound of waves, feeling the wind blowing, and being with my best friends all together made the most beautiful picture. It was really the most wonderful moment!

You, Bear Jian and 701 others

Like Comment Share

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

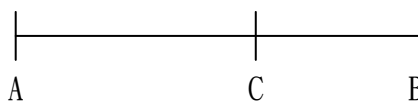
1. 本張僅做說明及題目示意，請同學另以 **A4 紙張設計**(可書寫或可另以電腦編修)；若能以巧思創意設計作業版面，則有加分的機會；本次作業含封面不可超過 5 張。
2. 計算並請將題目寫明(本次作業文書檔將置於學校網站公告欄，可下載使用)；**需包含封面**(寫明標題、班級、姓名及座號等)及註明資料出處(含參考網址)。
3. **嚴禁同學直接下載網路資料而不做任何修改及相互抄襲。**
4. 本次作業分 **A、B 兩部分**，皆需完成。
5. 評分標準為

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、



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

$$K \doteq 1.618034...$$

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			
...			
...			



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釘固定好，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	月 日 星期	月 日 星期	月 日 星期	月 日 星期	月 日 星期	月 日 星期
數據	距離/ 次數	距離/ 次數	距離/ 次數	距離/ 次數	距離/ 次數	距離/ 次數	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 (I S B N)
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……	<u>趙心屏</u>	<u>時報出版</u>	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>	<u>莫克文化</u>	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	<u>采實文化</u>	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：李貞慧 繪者：安德魯・喬尼爾	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：李維歐 譯者：丘宏義	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</u> (Serge Bloch)	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</u> (Marta Pina)， <u>尤安・內格雷斯葛羅</u> (Joan Negrescolor)， <u>米格爾・卡薩爾</u> (Mikel Casal)	字畝文化	9789865505066