

臺中市立大業國民中學 114 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 114 年暑假家長通知書

敬愛的家長：

113 學年接近尾聲，同學們期盼的暑假已悄悄來到。113 級同學從稚氣孩童成長成翩翩少年，112 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，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；家長能有多些時間陪伴子女給予關懷；陪伴孩子善用假期從事正當活動，廣泛閱讀以擴大視野、增廣見聞；規畫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；確實杜絕吸食毒品、結黨飆車等危害社會秩序之行為。
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. 發布颱風、豪雨警訊時，請不要從事登山、溯溪、戲水等活動，避免意外事件發生。夏季溺水事件頻傳，請多注意游泳戲水安全，禁止前往危險水域以避免溺水事件發生。
6. 督導子女在家學習，暑假作業須依相關規定完成。
7. 假期中若有違反校規及毀損校譽之行為者，經查證確實後依校規嚴加議處。
8. 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。
9. 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。
10. 暑期學藝活動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。
11. 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。
12. 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）。
13. 「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」。
14. 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 陳進卿 謹啓 114 年 6 月

暑期重要行事表列如背面  
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 26 日(四)	第三次定期評量第一天	4：00 放學
6 月 27 日(五)	第三次定期評量第二天	(1) 進行教室搬遷 第五節 八年級(112 級)教室搬遷 第六節 七年級(113 級)教室搬遷 (2) 16：00 放學
6 月 30 日(一)	休業式	(1) 第一~五節依課表上課 (2) 休業式、發放暑假作業 (3) 3：45 後，各班宣佈放學
7 月 7 日(一)~ 7 月 25 日(五)	九年級(112 級)第一階段暨 八年級(113 級)暑期學藝活動	(1) 7/7 (一) 早上進行生活教育 (2) 上午 7:30 前到校，中午 11:50 放學
7 月 14 日(一)~ 7 月 25 日(五)	七年級(114 級)暑期學藝活動	
7 月 31 日(四)	1301、1302 暑期返校日	暑期八年級(113 級)各班返校日 上放學時間及集合地點如下： 上學時間：上午 9:00 到校 放學時間：上午 11:00 放學 集合地點：學務處旁穿堂 服裝規定：請著學校服裝
8 月 05 日(二)	1303、1304 暑期返校日	
8 月 07 日(四)	1305、1306 暑期返校日	
8 月 12 日(二)	1307、1313 暑期返校日	
8 月 14 日(四)	1309、1310 暑期返校日	
8 月 19 日(二)	1311、1312 暑期返校日	
8 月 21 日(四)	1308、1314 暑期返校日	
8 月 21 日(四)~ 8 月 27 日(三)	九年級(112 級)暑期學藝活動 第二階段	九年級(112 級)學生 上午 7:30 前到校，中午 11:50 放學。
8 月 28 日(四)	七年級(114 級) 新生始業輔導	七年級(114 級)學生 上午 8：00 前到校，11:50 放學 請著學校服裝
8 月 29 日(五)	開學準備日	七年級(114 級)、八年級(113 級)學生到校 上午 8：00 前到校，9:40 放學 請著學校服裝 發教科書
9 月 1 日(一)	開學日 進行生活教育、發放成績單 正式上課、幹部訓練	(1) 全校學生上午 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 (4) 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。(領域作業請繳交予各科老師，封面製作級檢核表請繳交予導師)
- 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。
  3. 因疫情關係，開學前相關規定請留意學校網站最新公告。
  4. 各項作業除自行下載列印使用外，亦可以手寫、手繪、手作方式完成。

## 暑假作業完成檢核表

編次	領域別			完成(請打勾)
1	健體領域:「 <b>水域安全防溺宣導及體適能活動</b> 」(體育)			
2	藝文領域:「 <b>參加藝文展演活動紀錄</b> 」(藝文)			
3	自然領域:「 <b>製作週期表</b> 」(理化)			
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	健體領域	一、作業名稱：「 <b>水域安全防溺宣導及體適能活動</b> 」 二、寫作方式：請參閱作業單一。
2	綜合領域	一、作業名稱：「 <b>參加藝文展演活動紀錄</b> 」 二、寫作方式：請參閱作業單二。
3	自然領域	一、作業名稱：「 <b>製作週期表</b> 」 二、寫作方式：請參閱作業單三
4	眼科檢查	衛生局「建議」學生眼科檢查~給家長的一封信作業單四
5	閱讀活動	好書閱讀：可就暑假閱讀推薦圖書中(或其他優良圖書)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。
6	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。

項次	書名	作者	出版社	國際書碼 (ISBN)
1	門得列夫的夢：從四元素、煉金術到週期表，跨越 2500 年的化學與人類思想演進的故事	保羅·史查森	日出出版	9786267460696
2	撬動宇宙的那一刻，那些看似不起眼的發現瞬間	陳劭芝/ 林之滿/ 蕭楓/ 主編	崧燁文化事業有限公司	9786264160445
3	尋找北極森林線：融化的冰河、凍土與地球最後的森林	班·勞倫斯	行路出版	9786267244869
4	Number the Stars	Lowry, Lois	Houghton Mifflin	9780547577098
5	Charlotte's Web	E. B. White	HarperCollins	9780064400558
6	Good Night Stories for Rebel Girls: 100 Tales of Extraordinary Women	Favilli, Elena & Cavallo, Francesca	Rebel Girls	9780997895810
7	賴爸爸的數學實驗:15 堂趣味幾何課	賴以威	遠流	9789573289340
8	圖解有趣的生活數學：零概念也能樂在其中！真正實用的數學知識	加藤文元	台灣東販	9789865116040
9	神解！一學必會. 中 3 數學	山內惠介	昶景國際文化有限公司	9789863712237
10	泰勒絲：聽她訴說歌曲背後的故事，看她引領新時代音樂傳奇	作者：Annie Zaleski 譯者：林為正	大都會文化事業有限公司	9786269899180
11	寫給年輕人的古典音樂小史【暢銷漫畫 Q 版】：認識 30 位作曲大師的快樂指南	作者：洪允杓 譯者：林芳如	原點	9786267084540
12	這些魔王級藝術家，太有梗：7 位圈粉藝術 IP，跳出框架&流派，自帶話題和流量！	顧爺	原點	9786267466926
13	郭婞淳：舉重若輕的婞念	郭婞淳, 葉士弘	天下文化	9789865255640
14	國家代表隊醫師教你運動不受傷：這些知識你該知道，運動才能更有效，不再這裡痛、那裡痠	林頌凱	高寶	9789863610427
15	KENNY 甘思元運動健護全書	甘思元 (Kenny)	臉譜	9789862356968

## 作業單一

## 114 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，人們參與水域活動的機會增加，有鑑於每年夏季水域意外頻傳，在參與水域活動之前，同學務必瞭解水域活動的安全知能，以享受活動快感，達成水域活動零意外之目標。

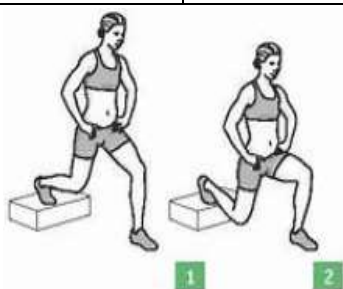
請同學在暑假期間收集以下水域活動相關知能，在此也呼籲參加水域活動時，一定要遵守安全注意事項，切勿輕忽任何危險發生的可能性。

- 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、依臺中市政府防溺宣導網說明，臺中市危險水域地點有哪些？
- 3、依臺中市政府防溺宣導網說明，從事水域活動之前，應該注意哪些安全守則？
- 4、收集一篇水域活動的災害報導，並說明該事件可以避免發生憾事的方式及感想。

二、良好的體適能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活動或應付突如其來的變化及壓力，故體適能重要性不可忽略，並非只是為了體育分數而努力。為了提升本校學生體適能，並於暑假期間維持身體活動，健康與體育領域為同學擬定體適能運動處方(如下表)，同學可依自身能力選擇運動內容、增減訓練量，亦可自行設計表格以外的運動內容(請符合安全性)。

在暑假期間每週至少運動 3 日，且勿連續 2 日無運動，每次運動需操作柔軟度、心肺耐力、肌力、肌耐力等 4 項體適能指標，請各位同學記錄暑假期間之訓練日誌，訓練日誌應包含日期、運動內容、時間、距離或次數、組數等，並貼上你的活動照片，最後說明暑期進行體適能活動後整體感想。

體適能指標	運動內容
柔軟度	訓練前的熱身運動以動態伸展進行，訓練後的緩和運動以靜態伸展進行，每個動作持續 15-30 秒。
心肺耐力	1、慢跑：持續 10-30 分鐘。 2、跳繩：10 分鐘（90 迴旋以上/分鐘），1-3 組，每組休息 5 分鐘。 3、自行車：持續 30 分鐘。
肌力	1、深蹲：10-20 下，3 組，每組休息 1-2 分鐘。(若環境器材許可，可增加負荷) 2、後腳抬高蹲：左右腳各 10-15 下，3 組，每組休息 1-2 分鐘(左右腳完成為一組) 3、半蹲垂直跳：連續 10-20 下，3 組，每組休息 1-2 分鐘。 4、伏地挺身：10-20 下，3 組，每組休息 1-2 分鐘。
肌耐力	1、平板支撐：60 秒，3 組，每組休息 1 分鐘。 2、臀推支撐：60 秒，3 組，每組休息 1 分鐘。



後腳抬高蹲



半蹲垂直跳



平板支撐



臀推支撐

以上兩大題請同學以 A4 紙張規格書寫，並請製作封面。



# 藝術與人文領域暑假作業

作業單二

班級\_\_\_\_\_座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

在美術館、展演中心或音樂廳裡，藝術可以是殿堂級展現；但在日常生活中的街頭轉角，藝術也可以以平易近人的姿態呈現其接地氣的一面。

各位同學，請利用難得的暑假時光，試著欣賞或參與『藝術』-- 視覺藝術：美術館的展覽或別具風格的裝置藝術及建築、音樂藝術：音樂廳名家的演出或街頭音樂快閃活動、表演藝術：劇場裡的飆戲或街頭藝人的表演，並記錄下來。

## 一 活動主題及資訊

## 二 將票根貼在下方（若無免貼，可浮貼）

1 我欣賞的藝文活動主題/名稱是：

2 欣賞時間：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

3 展演觀賞地點：

## 三 活動說明或觀後心得感想

---

---

## 四 活動記錄 請將印象最深刻或最精采的畫面拍下/繪圖記錄於下：



## 臺中市大業國民中學 114 年度八年級自然科暑假作業

製作週期表

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

即將升上二年級的你，自然科內容從生物變成理化，兩個科目研究的對象不同，生物是研究生命體，而理化則是探究物質。物質是由什麼組成的，從古至今，令人感到好奇。為了讓你對物質組成能提早認識，本次的暑期作業，製作元素週期表。週期表的外觀雛形在下一頁，請以這些步驟，完成週期表的製作。

1. 搜尋週期表，作為填入文字、符號數字的參考

<https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/%E5%85%83%E7%B4%A0%E5%91%A8%E6%9C%9F%E8%A1%A8>

2. 空格填入數字（原子序）、元素符號及元素中文名稱(如氫)，空格全部都寫

3. 金屬元素使用藍色筆、非金屬使用黑色筆

4. 使用色鉛筆將所有空格塗色，請依常溫下的狀態塗上不同顏色，例：氣態(淺藍色)、液態(淺綠色)、固態(淺黃色)，所有空格都塗色。

二、完成週期表後，選擇 1 個你覺得特別的元素，說明他們的性質與特點。

---

---

---

---

---

---

---

三、元素的應用：

1. 核能發電：\_\_\_\_\_

2. 常用的電線材料：\_\_\_\_\_

3. 不鏽鋼：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

4. 生命的分子基礎：\_\_\_\_\_

5. 牙膏添加物（對抗蛀牙）：\_\_\_\_\_

6. 空飄汽球：\_\_\_\_\_

7. 太陽核融合：\_\_\_\_\_

8. 自來水添加物（殺菌）：\_\_\_\_\_

9. 貝殼、骨骼主要成分元素：\_\_\_\_\_

10. 原子鐘：\_\_\_\_\_

11. 葉綠素內含重要元素：\_\_\_\_\_

12. 蛋白質內含重要元素：\_\_\_\_\_

## 作業單四

附註：如果 8~10 月間有做眼科定期檢查，請向醫師索取「檢查結果單」，寫上班級、座號、姓名，交給導師。

致親愛的家長們：

每個孩子出生時，眼睛擁有一定的生理性遠視儲備量，這些遠視儲備可幫助延緩近視的發生。不同年齡層的孩子，應有不同的遠視儲備量。未滿 7 歲的孩子應保持 100 至 200 度的遠視儲備，而 7 至 12 歲的孩子應保持 50 至 100 度。過快消耗這些遠視儲備，將進入近視風險期。因此，定期檢查視力對預防近視至關重要。

隨著現代生活方式的改變，近視已成為一種普遍的視力問題，並且愈來愈多的孩子早早開始近視。近視是一種疾病，一旦發生將無法回復；配戴眼鏡只能矯正視力，而並非治療。若不加以控制，近視度數將隨年齡持續增加，將對孩子的眼睛健康造成長期影響。

根據國內的統計，如果國小一年級就近視，且不以加以控制也不接受治療的話，平均以每年增加 100 度以上的近視度數發展，500 度以上即為高度近視，而高度近視容易發生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑部病變等，將提升失明的風險。因此，孩子們的視力健康有賴您共同努力協助，並在日常生活中，注意以下預防措施：

- 一、「天天戶外活動 120」：每天到戶外或室外活動總時間超過 120 分鐘，增加戶外或室外活動接觸自然光線，增加多巴胺，可有效延緩或下降近視率，在走廊或樹蔭下戶外活動即可預防近視發生。
- 二、「用眼頻率 3010」：2 歲以下避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。中斷近距離用眼時間，每 30 分鐘休息 10 分鐘，藉以減少眼部肌肉的壓力。
- 三、「定期檢查」：每半年定期帶孩子至眼科院所接受視力檢查，當孩子反映眼睛不適或接到學校之「視力不良複查通知單」，應立刻帶孩子接受合格眼科醫師的複查及治療，非直接至眼鏡行配鏡，以免演變成高度近視而增加失明的風險。

「守護孩子遠視儲備量、近視疾病易失明、戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010 眼安康」是維護孩子們擁有健康視力重要關鍵，期望透過學校、家長及孩子共同落實眼睛保健工作，攜手共同維護孩子健康明亮的未來。

謹祝

平安快樂 萬事如意

臺中市政府教育局 臺中市政府衛生局 敬啟