

臺中市立大業國民中學 114 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：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頒發獎狀。

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。

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。(1 頁)		
	寒假學生眼科「建議」定期檢查通知單(1 頁)		
2	英語領域：My New Year's Resolutions (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 114 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，寒假作業依相關規定完成，並依規定期限繳交。
- (六) 請做好流行性疾病防範措施，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。

二、註冊繳費及成績單注意事項

- (一) 114 學年度上學期第 3 階段成績單、學期成績單、註冊須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 用品，多做戶外活動。如果寒假期間有去眼科複診視力不良問題，請向醫師索取複診報告單，方便開學後繳交。

四、補行評量：自本學期起，補行評量由各任課老師，採多元評量方式進行。

五、寒假重要行事

日期	重要行事	注意事項
1/21(三)-1/23(五)	調整上課	上午 7:30 前到校、下午 16:00 放學 中午供應午餐，請帶餐具 1/21 發放教科書
1/26(一)-1/30(五) 半天	九年級寒假學藝活動	上午 7:30 前到校、上午 11:50 放學
1 月 29 日(四)	1316 寒假返校日	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
2 月 5 日(四)	1315 寒假返校日	
2 月 9 日(一)	1317 寒假返校日	
2 月 13 日(五)	1318 寒假返校日	
2 月 23 日(一)	大掃除、開學典禮 正式上課、帶書包 行服裝儀容教育	全校到校、著學校服裝 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，請依班上規定著制服或體育服。		

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 陳進卿 謹啓

115 年 1 月

大業國中 寒假 學生眼科 「建議」定期檢查通知單

親愛的家長與同學您好：

開學後生活會比較忙碌，為避免開學就醫潮，建議家長利用寒假期間帶子女至眼科院所檢查視力，利用假期期間為自己的健康加油，且要作息正常與飲食均衡！

【附註：開學後檢查出裸眼視力不良的學生，如已經就醫並交回條者，就不會再收到通知單】

※ 以下有幾點保健方法提供參考，希望可以過個健康快樂的假期。

近視造成之主要原因為：「長時間、近距離用眼不當」，所以請注意：

- 近視是疾病，學童每年度數易增加 100 度，500 度以上即為高度近視，失明風險高。
- 每天 2 小時以上戶外活動可預防近視，近距離用眼時間每 30 分鐘要休息 10 分鐘，電子商品用眼每天總時數少於 1 小時。
- 戶外活動須做好防曬措施，如戴帽子、太陽眼鏡（變色鏡片）。
- 下課務必走出教室外活動，讓眼睛休息至少 10 分鐘。
- 近視是疾病需控度治療，因此建議家長定期帶近視子女至眼科醫師檢查及配合治療，以避免未來成為高度近視患者（失明高風險族群）。

一、口腔保健：

1. 建議最好每半年就醫乙次，早期發現早期治療；健保給付 13 歲以上者，每半年洗牙醫一次。
2. 鼓勵於餐後、睡前確實潔牙與正確使用牙線，並減少甜食。

大業國中 學務處健康中心 關心您！

✂✂✂✂-----

寒假眼科就醫與矯治結果回條

※ 可於寒假期間就醫，或依照原定回診時間就醫

※ 請於開學後 1 週內交給班長或導師（請導師給予榮譽卡點數鼓勵）

醫生檢查內容

____年____班____號 姓名：_____

醫療院所名稱：_____ 眼科醫師簽章與日期：_____

§檢查時散瞳：☐有☐無 §目前使用的矯正工具：☐無☐眼鏡 ☐隱形眼鏡 ☐角膜塑型

一、醫師檢查結果：

§裸眼視力：右眼：____ 左眼：____ §矯正視力：右眼：____ 左眼：____

右眼：☐無異狀 ☐近視____度 ☐遠視____度 ☐散光____度 ☐弱視

左眼：☐無異狀 ☐近視____度 ☐遠視____度 ☐散光____度 ☐弱視

斜視：☐右眼（內、外、上、下） ☐左眼（內、外、上、下）

其他：☐不等視 ☐假性近視（左、右）☐眼壓過高 ☐過敏 ☐其他：_____

二、醫師處置：（可複選）

☐ (1)長效散瞳藥 ☐ (2)短效散瞳藥 ☐ (3)其他藥物 ☐ (4)第一次配戴眼鏡

☐ (5)更換新眼鏡（鏡片） ☐ (7)配戴隱形眼鏡 ☐ (8)角膜塑型片

☐ (9)視力保健衛教 ☐ (10)其他_____ ☐ (11)定期檢查

※ 開學 1 週後陸續就醫者，可自行繳交或於健康檢查時一併交給護理師

作業單一

大業國中 114 學年度第一學期八年級英語科寒假作業

一、作業名稱：我的新年新希望——回顧與展望 (My New Year's Resolutions)

二、作業說明：先回顧過去一年的學習經驗與成果，接著展望未來，規劃新一年的目標與展望。請利用已學過的英文句型，記錄並反思你在過去一年中感到驕傲或快樂的事，並具體列出在新的一年里想要嘗試或達成的目標。例如：你對過去一年感到驕傲的事情是什麼？過去一年中最棒的部分是什麼？新的一年，你計劃如何讓自己變得更好？

三、作業規範：

本次作業包含「回顧」與「展望」兩大部分：

(1) 「回顧」部分：使用**過去式**句型回答問題。

(2) 「展望」部分：使用**未來式或情態助動詞**句型回答問題。

(3) 下頁格式為建議格式，同學亦可發揮創意，依照自己喜歡的格式書寫、發揮，如：

製作個人海報。若無特別喜好，可使用提供的學習單填寫。

My New Year's Resolutions

Part 1: 回顧 Reflection

Q1. What was something you felt proud of last year?

I felt proud because I studied hard and got better grades in English.



The best part of my year was our school trip because I had fun with my friends.

Q2. What was the best part of your year? Why?



Q3. What new things did you learn last year?

I learned how to play badminton and also learned to cook.

Part 2: 展望 Goals for the New Year

Q4. What new goals do you have for the new year?

I am going to read more English books and try to exercise every week.



Q5. What are you going to do to become a better person or student?

I will finish my homework on time.



Q6. How will you help people around you for the new year?

I am going to help my classmates when they have problems, and I will be kinder to my family.

Name: Anna Lin

My New Year's Resolutions

Part 1: 回顧 Reflection

Q1. What was something you felt proud of last year?



Q2. What was the best part of your year? Why?



Q3. What new things did you learn last year?

Part 2: 展望 Goals for the New Year

Q4. What new goals do you have for the new year?



Q5. What are you going to do to become a better person or student?



Q6. How will you help people around you for the new year?



Name: _____

作業單二

臺中市立大業國中數學領域 113 級寒假作業

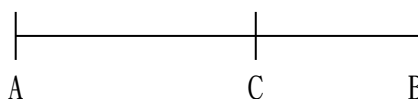
說明

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。
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 $\frac{\overline{AB}}{\overline{AC}} = \frac{\overline{AC}}{\overline{CB}} = K$ ，

$$K \doteq 1.618034...$$

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，寒假期間至少每兩天操做一次(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、**仰臥捲腹**：預備動作為「於軟墊上仰臥平躺，雙膝屈曲約成 90 度，足底平貼地面，雙手置於身體兩側平放地板」，操作動作為「將身體抬起來使手指沿著地板向前移動 12 公分，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**：跑走 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							
仰臥捲腹 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，亦可自行評估或與家長討論後閱讀其他富有學習意義的書籍，擴展自己學習的廣度及深度。

號次	書名	作者	出版社	國際書碼 (ISBN)
1	尋找台灣味：東南亞 X 台灣兩地的農業記事	地理角團隊	左岸	9789869865623
2	不便利的便利店	金浩然	寂寞	9786269593842
3	不便利的便利店 2	金浩然	寂寞	9786269673360
4	天賦就是你的超能力：陪伴青少年認識自我，成就最好的自己	曲智鏞 (Freddy)	商周	9786263185203
5	世界最簡單的才能發現法：找到一生受用的自信與自我理解	八木仁平	如何	9789861366876
6	胖古人的古人好朋友 2 J. ho	國語日報	國語日報	9789577519474
7	世界盡頭的咖啡館：這一生，我為何而存在？（全球每 19 秒售出 1 本！療癒千萬人的暢銷經典，定位人生的神奇之書）	約翰·史崔勒基 (John Strelecky)	三采文化	9786263585959
8	失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫	強納森·海德特 (Jonathan Haidt)	網路與書出版	9786267063866
9	明亮燦爛的你【讓比爾蓋茲深深感動的小說！】	雪比·范·裴特 (Shelby Van Pelt)	寂寞出版	9786269754182
10	小王子 (中英法對照)	安東尼·聖修伯里 (Antoine de Saint-Exupéry) 著；張譯譯 著	高寶國際	9789865064891
11	葛瑞的囧日記 5：青春期了沒？	傑夫·肯尼 (Jeff Kinney) 著	遠見天下	9789864793914
12	葛瑞的囧日記 10：不插電挑戰	傑夫·肯尼 (Jeff Kinney) 著	遠見天下	9789865250973
13	奇妙的數與量：神奇酷數學	查坦·波斯基	遠見天下	9789863200345
14	觀念數學小學堂	艾力克斯·弗斯	遠見天下	978986320267
15	數學偵探王	徐任宏	遠見天下	978986320164
16	郭婞淳：舉重若輕的婞念	郭婞淳，葉士弘	天下文化	9789865255640
17	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
18	KENNY 甘思元運動健護全書	甘思元 (Kenny)	臉譜	9789862356968
19	句句有梗的西洋藝術小史	意公子	原點	9786267669440
20	手斧男孩首部曲	蔡美玲、達娃	野人文化	9789863849810