

臺北市立民生國民中學 113 學年度
七年級 寒假 長假期自主學習作業
目錄及注意事項

作業內容

已完成	作業項目	頁碼
<input type="checkbox"/>	國文.....	P.1
<input type="checkbox"/>	自然.....	P.2
<input type="checkbox"/>	綜合-輔導活動.....	P.3-5
<input type="checkbox"/>	健體.....	P.6-8

※ 完成每項作業後請於「已完成」欄打勾！

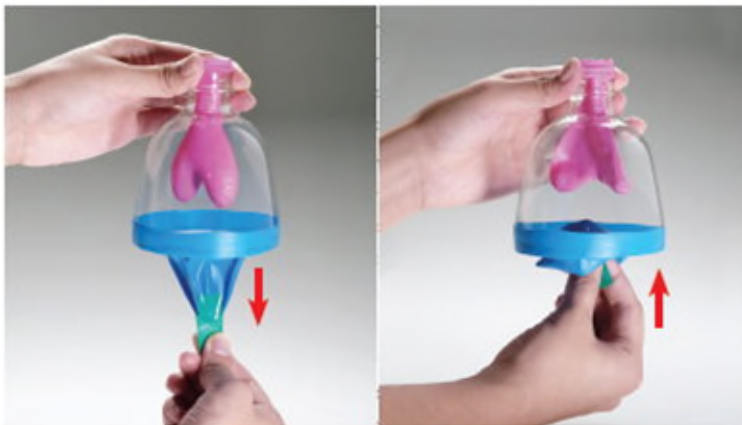
繳交期限及獎懲說明

- ※ 開學後一週內完成寒假作業繳交。學藝股長請至教務處領取「寒假作業檢查表」。
- ※ 表現優良者，由學藝股長統一收齊優點卡至教務處蓋優點獎勵(一科 3 優點)。

臺北市立民生國民中學 113 學年度七年級 生物科 寒假作業

製作呼吸模型

1. 將寶特瓶切成兩半，留下有瓶口的一半。在瓶口套上一個氣球，將氣球塞進瓶裡。
2. 將另一個氣球剪開，捨棄吹口的部分。將此氣球膜套在瓶子的切口，周圍用膠帶密封，不能有漏洞。
3. 在底部氣球膜的中心點黏上膠帶，使拉動膠帶時能帶動底部氣球膜，即完成呼吸模型。
4. 將黏在寶特瓶底部氣球膜上的膠帶往下拉，然後向上放回，觀察寶特瓶內氣球的變化。



註：請於開學後，由生物小老師統一收齊全班之模型作品，再全數繳交予該班之生物任課老師。

【職業達人秀之作業說明】

一、目的:

請同學們利用假期挑選有興趣的職業，選擇身邊適合的對象，進行資料蒐集、職業訪談，增進自己對職業世界的認識！

二、作業繳交注意事項:

1. 可自行找同學一起進行訪談(人數限制為 2 人以內)或自己獨力完成，但每人均需繳交下一頁的訪談報告作業。
2. 書面報告請深入完整地呈現職業訪談內容、個人心得，並維持版面美觀及整齊。
3. 若能與受訪者合照，並附於書面報告中，則可獲得另外加分。

三、進行「職業達人秀」訪談時的注意事項:

(一) 訪談前準備事宜:

1. 訪談對象請盡量找家人、親戚或已認識的朋友，避免找網友、來歷不明的人。
2. 事先與受訪者約好日期、時間、地點。
3. 訪問前可先給予對方訪談的問題，以讓訪問過程順利有效率。
4. 請依訪問需要備妥：文具紙筆、照相機、錄音機等。錄音及合照前應事先徵求受訪者同意，以表示尊重。

(二) 訪談時注意事項:

1. 外出務必事先告知父母家人，與誰外出、外出地、時間、地點、交通工具等。
2. 採訪地點的選擇要注意安全，嚴禁晚上外出、可於速食店或戶外人多、明亮的地方進行訪問，莫隨受訪者去危險、人煙稀少等不宜場所。
3. 準時赴約，注意合適的服飾裝扮。
4. 訪談過程中，態度要謙虛、真誠、專心、莊重，切莫嘻笑辱罵，並莫以做作業應付了事的心態進行訪談，而讓受訪者有不舒服的觀感，應流露出對該職業及受訪者真誠的好奇、興趣與欣賞。
5. 請依原訂題目採訪，莫探問無關的個人隱私。
6. 訪談結束，請簡單具體向受訪者表達自我的感想及收穫，並向受訪者致謝。

(三) 訪談後：趁訪談完記憶猶新時，儘快整理訪談資料。



職業達人秀

七年__班__號姓名：_____

一、受訪者基本資料：

受訪者姓名		受訪者年齡	
從事職業(工作)		工作地點(公司名稱)	
訪談地點		訪談日期	114 年__月__日

二、職業訪談內容：(請摘錄整理受訪者的回答內容)

①工作時間		②薪資或福利	
③工作內容 (至少 15 字)			
④資格條件(從事此職業應具備的條件：學經歷、能力、特質及其他資格要求)			
1.學經歷.畢業科系要求:			
2.能力.特質要求:			
3.其他要求(證照等):			
⑤從事此職業最大的成就感為何?或工作中喜歡的部分為何?(至少 20 字)			
⑥在工作中曾經面臨過的壓力.困難以及克服的方法? (至少 20 字)			
⑦對於想從事此職業者的建議是什麼呢? (至少 20 字)			

請翻面繼續完成

三、職業探索檢測站:(請分享個人心得、進行自我省思)

1、我對於此次進行訪談的職業是否有興趣？原因為何？(至少 20 字)

2、此次職業訪談時的心得或收穫？(訪談時的趣事、困難、對未來職業選擇影響等)

(至少 20 字)

★加分項目：我 VS.職業達人(若能在下方黏貼與受訪者的合照則加分)



113 學年度民生國中 7 年級寒假長假期 2025 雙北世界壯年運動會學習單

班級： 座號： 姓名：

一、吉祥物：

設計理念-以甚麼字為概念()

暱稱-()

生日： 月 日

身高：()支加油棒疊起來

體重：()大箱運動飲料

個性情緒：



二、比賽相關資訊：

幾年舉辦一次世界壯年運動會： 年

比賽日期； 月 日~ 月 日

共幾種比賽項目： 種

使用幾座運動場館： 座

幾歲以上才可以報名比賽： 歲

辦理城市-()、()



三、獎牌設計理念：

參考影片置放於 google classroom

設計獎牌五項理念:()、()、()、()、()、

以哪兩項說明了雙城的特色線度:台北 線、新北 線

獎牌的織帶是用麼做的:()

四、設計加油標語

設計給這些參加壯年運動會選手加油的一句話(英文和中文皆可)
分享你(妳)的設計理念:

113 學年度健康與體育領域寒假長假期自主學習單

班級： 座號： 姓名：

各位同學大家好，寒假假期各位同學有想要怎麼動了嗎？健體領域的老師，設計一份自主學習的表格，同學們可選擇自己想要的運動方式或方法，有目標的學習，監控自我的學習過程、評價自己的學習效果，當寒假結束時，各位同學可以看寒假的你(妳)，做了多少與運動有關的活動，寫得好的同學也會有學校優點卡的獎勵喔~，寒假大家一起來動一動，消耗你(妳)身體過多的體脂肪，也可選擇靜態的運動欣賞，與家人共同分享。

執行日期: 月 日	
時間: 點 分、	
地點: <input type="checkbox"/> 社區活動空間、 <input type="checkbox"/> 學校、 <input type="checkbox"/> 家中、 <input type="checkbox"/> 河濱公園、 <input type="checkbox"/> 鄉下	
學習項目	<input type="checkbox"/> 資訊類~ <input type="checkbox"/> 電視或網路賽事欣賞、 <input type="checkbox"/> 網路運動類新聞， <input type="checkbox"/> YT 運動頻道欣賞， <input type="checkbox"/> 實體運動雜誌閱讀， <input type="checkbox"/> 其他:
	內容說明:
	<input type="checkbox"/> 運動技能性~ <input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車、 <input type="checkbox"/> 其他:
	運動時間: <input type="checkbox"/> 30 分鐘、 <input type="checkbox"/> 60 分鐘以上、 <input type="checkbox"/> 90 分鐘以上
心得與回饋:	
見證人:	
照片或圖畫證明	

每日運動記錄表

日期	運動項目	運動地點	運動開始時間	運動結束時間	描述運動後的感覺如何
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			
	<input type="checkbox"/> 籃球、 <input type="checkbox"/> 排球、 <input type="checkbox"/> 棒球、 <input type="checkbox"/> 腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 河濱公園 <input type="checkbox"/> 鄉下			