

族中攻略
Student Handbook

族中迎新

健康快樂 自我超越

112學年度新生始業輔導

班級：	
姓名：	
導師：	老師



臺北市民族實驗國民中學

MIN ZU

Taipei Municipal Minzu Experimental Junior High School

目錄

新生始業輔導「族中迎新」實施計畫.....	3-4
校長的話.....	5
會長的話.....	6
師長的話.....	7-10
我對國中生活的期待與想像.....	11
小隊分組.....	12-13
族中迎新師長及在校生幹部.....	14
闖關時間表.....	15
班級小隊任務闖關單.....	16
作息時間表.....	17
112學年度七年級導師團隊名單	17
筆記欄.....	18-19

規章辦法

(請掃下方 QR-cord)



- 01 國民小學及國民中學學生成績評量準則
- 02 臺北市國民中學學生成績評量補充規定
- 03 新訓資料_資訊組
- 04 新訓資料_輔導室發展組
- 05 臺北市民族實驗國民中學考試規則
- 06 臺北市民族實驗國民中學作業檢查要點
- 07 臺北市民族實驗國民中學定期考查違反考場規則處分方式一覽表
- 08 臺北市民族實驗國民中學性平事件聯繫窗口
- 09 臺北市民族實驗國民中學校園教育載具暨充電車管理規範

臺北市民族實驗中學 112 學年度新生始業輔導暨新生露營「族中迎新」實施計畫

一、目的

- (一) 藉由各項闖關活動與課程，促使新生熟悉國中學習環境、做好學習準備。
- (二) 實踐教育即生活，以自然為師透過探索與互動打開經驗世界，發展各項能力。
- (三) 透過學長姊的帶領，體驗校園生活，增進同儕情誼融入民族大家庭。

二、實施對象：本校七年級全體新生。

三、實施時間：112 年 8 月 17 日（週四）上午 7：50 至 8 月 18 日（週五）中午 12：00。

四、實施地點：民族實中

五、實施內容：

112 年 8 月 17 日(四) 第一天			
時間	活動內容	地點	負責人員
07：50-08：00	初來乍到相見歡-報到	川堂	活動組
08：00-08：30	我們這一班-探索與體驗	各班教室	導師
08：30-08：45	開訓典禮	活動中心	生教組
08：45-11：30	新手出任務-班級小隊任務闖關 -認識校園	教務處 學務處 總務處 輔導室 研發處	各處室主任、 組長、 行政老師、 小隊輔
11：30-13：10	午餐、新生領取制服、午休	各班教室	導師
13：10-13：50	我們這一班 1. 導師時間 2. 班級幹部選舉	各班教室	導師 小隊輔
14：00-16：30	大地闖關活動	校園	小隊輔 活動組
16：30-17：30	小隊活動(晚會節目排練)	各班教室	小隊輔 活動組
17：30-18：30	晚餐	各班教室	小隊輔
18：30-20：00	大放異彩 1. 班級小隊晚會表演 2. 頒獎	活動中心	校長/行政 小隊輔 導師
20：00-20：30	心靈時間 1. 導師悄悄話 2. 報平安	活動中心	小隊輔 導師
20：30-21：30	洗香香	活動中心 B1	行政
21：30-	一夜好眠	活動中心	行政

112 年 8 月 18 日(五) 第二天			
時間	活動內容	地點	負責人員
06：30-07：30	早安，晨光時間	帳篷	活動組
07：30-08：00	晨間運動	操場	體育組
08：00-08：30	早餐時間	各班教室	活動組
08：30-08：55	拆帳篷+環境整理	活動中心	小隊輔 活動組
09：00-11：55	民族小學堂	校園	小隊輔 活動組
11：55-12：00	結業典禮、賦歸	活動中心	活動組 家長會 校長/主任/組 長

六、請各處室依規劃時間準時出席指導學生。

七、新生導師請隨班督導。

八、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。

若有未盡事宜，歡迎來電詢問。02-27322935 轉 222 學務處活動組，林怡暄老師。

校長的話

國中是一個成長的精華時期，不論是在身體或是思考的能力都獲有長足的躍進。在未來漫長的人生中，利用現在的身心發展優勢，將更快速的累積自己的素養能力。特別是學習能力的提升，將使你的進步越來越快，剛開始是或許差距不大，但一個月一個月的累加上去，漸漸就像騎腳踏車與開車上高速公路相比，差距會越來越大，當然隨時可以再迎頭趕上，但所付出的努力是驚人的。

民族實驗中學依山傍水深處在三所大學的中樞，文秀清雅、溫馨而熱情，是一個體驗與學習的好地方。民族是期待學生要培養出自主學習的態度與能力，認識與悅納自己，願意與夥伴分享與互動。從建構出環境中的各類知識系統中，更進一步將學習到的能力與知識貢獻出來，持續的實現自己的價值！民族的師生是崇敬自然、維護生態的，相信只有在部隊與自己、他人、社會與環境的關懷與互動中體驗所學，才是真正有意義的學習，有才能有正向深遠的影響。

你的潛力無窮，要開發這些能力應該會有點忙，有時也會累！但是充實的學習活動是因為你的投入才產生了意義，這是你對於選擇實驗中學，對自己、師長、同學一同學習的共同承諾。獨一無二的你，有著大家的關愛與盼望。這裡，期待的是你對學習的熱情與投入。在民族，國、英、數…等科目不是我們的學習主軸，知識當然很重要，但好奇探索、分析判斷、正向堅持、解決問題與關懷熱情才是我們民族實驗中學的必修科目。未來三年將與各位同學一起學習，校長充滿期待！學習是一輩子的事，只有在不斷的經驗與探索的過程中，生活產生了律動，律動淨化了陳腐的陰霾，生命才會欣欣向榮！

來吧！民族實驗中學的學習之旅正要開始，讓我們一同期待，師長們也將準備各類豐盛的慶典，在每個階段結束時，歡慶成長的美果！最重要的是你要熱情地伸出手，走進學習的驚喜，等待太久也意味機會的逝去。來吧！歡喜地迎接這次的新生訓練，那將是你邁向這盛宴的重要的一步。

校長 洪錫璿

會長的話

Hi, 歡迎 112 學年度的民族實中新生

想像一下，三年之後，15 歲的你，再從這個校門走出去後，你會有什麼改變嗎？12-15 歲是一個轉換模式，剛剛脫離了兒童時期，也正是在這個時候，適合想想如何展望你的未來，定位你的目標

你進入了民族實驗國中，在學業上我希望你打開你的學習細胞，課業程度是會比國小程度高，不要害怕，不懂的就去問，大人也不是什麼都會什麼的懂的，但是擁有學習新事物能力的人，的確比什麼都不想學的人更容易前進不是嗎？

民族實中是以培養「國際綠公民」為主軸的實驗型學校，我們能夠更有彈性更有創意的學習，我們要的是關心環境關心社會，願意付出的人，所以在人際關係上能自信的認識新朋友、新同學，大家都一起在熟悉新的生活，所以我要鼓勵你勇敢的前進，擴大自己雙手可以擁抱的世界。

在自我成長上，我希望你能獲得問問題的能力，這也是民族實中想要讓你學會最重要的關鍵能力，看到問題，能夠勇敢發問，用溫和理性的態度和別人溝通，得到解決問題的能力，更甚至於，能夠有開創性的思考，讓原本一樣的事物能有不一樣的新樣貌。

學習就像一場馬拉松，在每一個距離之中，分配你的力量，用穩定的速度前進，在每個小目標上達成，再把每個小目標連在一起往回看，你會發現自己已經前進好多了。

我們都非常歡迎你們的到來，在這裡會慢慢發現，民族不像一般你們認為刻板印象的國中，很不一樣的是在我們重視你們的想法，師長願意和你們溝通，你也會學習如何表達自己，我們相信這樣的世界，能夠讓你們慢慢茁壯，也希望在家長和學校的支持下，你們能找到自己的專長，培養人生的熱情。

新生手冊是你認識民族實中的小工具，也希望這是啟動你國中三年全面學習的按鈕，希望在未來的日子裡，你能獲得人生道路上的寶物，你能遇到跟你一起前進的良師益友，你也能順利破關進階成為更好的自己！

家長會長 張馨予

導師的話

701 班的同學，大家好：

歡迎來到民族這個大家庭，期待你們在民族的日子，
充實又愉快。

701 導師 王靖傑

導師的話

在民族的日子裡，能健康、快樂學習。

702 導師 賴恩瑩

導師的話

703 班的同學：

恭禧你們從小學的階段晉升到了國中階段，來到國中，面對未來的三年，不知你們的心境如何？是懷著理想、立定心志、追求更棒更好的自己？還是不想擺脫過去的幼稚和任性，打算一樣隨隨便便的再度過三年？要怎麼選擇、好與壞，都在自己的一念之間。

如果你是一個優秀的人，請你繼續保持優秀，如果你是一個讓師長擔憂的人，請給自己一個成長懂事的機會，讓師長和你自己都能感到欣慰。

同學們，就為自己在未來的國中學習生活許個願，然後朝著這個願望努力去實踐，老師期待與你們一起創造美好的班級。

703 導師 鄧錦榮

導師的話

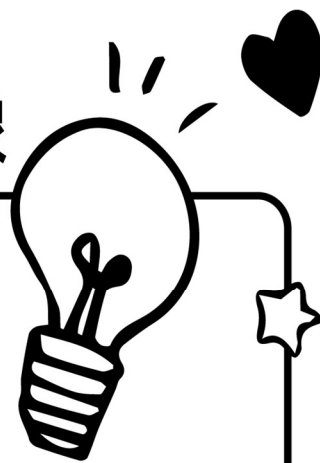
親愛的 704 同學們：

歡迎你們加入民族大家庭，我們將會共度未來的三年時光。期許你們把握這三年，聽從教練、師長的指示，好好地與身旁的同學相處、切磋，除了精進自己，更要學習團結合作；努力為球隊締造佳績之餘，不忘為我們 704 爭取榮耀。

We are the team. 未來三年，我們一起加油！

704 導師石孟以

我對國中生活的期待與想像



「族中迎新」
七年級各班分組小隊名單

701 班 教育班長/王韋茜											
A 組						B 組					
第 1 小隊			第 2 小隊			第 3 小隊			第 4 小隊		
隊輔/鄭至伶			隊輔/黃靖耘			隊輔/羅文正			隊輔/阮詠恩		
座號	性別	姓名	座號	性別	姓名	座號	性別	姓名	座號	性別	姓名
1	男	谷涵宇	2	男	林駿朗	3	男	張梓元	4	男	連晉寬
5	男	陳昱霖	6	男	陳旂	7	男	陳麒任	8	男	葉拉法
9	男	羅琳棋	23	女	朱采晨	24	女	吳沅臻	25	女	姚曉雪
26	女	柯巧恩	27	女	陳可歲	28	女	陳安柔	29	女	陳品薰
30	女	楊舒涵									

702 班 教育班長/鄭家佳											
A 組						A 組					
第 1 小隊			第 1 小隊			第 1 小隊			第 1 小隊		
隊輔/張可妮			隊輔/古嵐鄉			隊輔/吳侑聰			隊輔/陳峻庭		
座號	性別	姓名	座號	性別	姓名	座號	性別	姓名	座號	性別	姓名
1	男	王子奇	2	男	王宥恩	3	男	白睿揚	4	男	李森盛
5	男	林禾丞	6	男	姜智耘	7	男	張晏誠	8	男	陳宥銓
9	男	曾冠諭	10	男	黃子峯	11	男	劉安秦	23	女	李亮亮
24	女	林楷真	25	女	邱翎瑄	26	女	徐舒喬	27	女	陳珊如
			29	女	楊予和	30	女	蔡曉恩			

「族中迎新」
七年級各班分組小隊名單

703 班 教育班長/吳聿軒											
A 組						B 組					
第 1 小隊			第 2 小隊			第 3 小隊			第 4 小隊		
隊輔/艾煊旒			隊輔/顏榆庭			隊輔/莊宸有			隊輔/袁湛甯		
座號	性別	姓名	座號	性別	姓名	座號	性別	姓名	座號	性別	姓名
1	男	吳亮辰	2	男	李泳杰	3	男	周奇葳	4	男	林楷哲
5	男	馬家豪	6	男	高禾謙	7	男	陳玠究	8	男	陳浩喆
9	男	黃品豪	10	男	蘇鵬元	23	女	王子心	24	女	張熙妍
25	女	陳品彤	26	女	黃韻蓉	27	女	劉允文	28	女	蔡沛橙
29	女	蘇亭瑜									

704 班 教育班長/葉庭宇											
A 組						B 組					
第 1 小隊			第 2 小隊			第 3 小隊			第 4 小隊		
隊輔/嚴子期			隊輔/余捷霈			隊輔/林晏涵			隊輔/曾子芹、黃子瑜		
座號	性別	姓名	座號	性別	姓名	座號	性別	姓名	座號	性別	姓名
23	女	王羽婕	24	女	唐宇彤	25	女	張念慈	26	女	張紫彤
27	女	張橙雅	28	女	陳羽棠	29	女	蒲韻心	30	女	蔡宇妍

族中迎新師長及在校生幹部

營主任	洪錫璿校長		
總指揮	林璟琅主任		
行政組	詹琦斌主任 林怡暄組長		
場地組	魏秀恬主任 劉惠玲組長		
生活指導組	耿文凱組長 藍怡凱組長 王靖傑老師 賴恩瑩老師 鄧錦榮老師 石孟以老師		
童軍團榮譽團長	汪玉瑄老師	童軍團團長	李祐馨老師
隊輔組	901 王韋茜、901 鄭至伶、901 羅文正、801 阮詠恩、801 黃靖耘		
	902 鄭家佳、902 張可妮、803 古嵐鄉、803 吳侑聰、803 陳峻庭		
	903 吳聿軒、903 艾煊旒、903 莊宸有、802 袁湛甯、802 顏榆庭		
	902 葉庭宇、902 嚴子期、801 余捷霈、802 林晏涵、803 曾子芹 803 黃子瑜		
攝影/器材組	901 陳奕臻、802 王祖臻、901 陳星浩		
美宣組	901 蔡奕晴、801 梁宏源、803 林子傑		

在校生幹部名單

新生隊輔

901 王韋茜、901 鄭至伶、901 羅文正、801 阮詠恩、801 黃靖耘
 902 鄭家佳、902 張可妮、803 古嵐鄉、803 吳侑聰、803 陳峻庭
 903 吳聿軒、903 艾煊旒、903 莊宸有、802 袁湛甯、802 顏榆庭
 902 葉庭宇、902 嚴子期、801 余捷霈、802 林晏涵、803 曾子芹、803 黃子瑜

行政幹部

901 陳奕臻、802 王祖臻、901 蔡奕晴、801 梁宏源、803 林子傑、901 陳星浩

<新手出任務-過五關>

112.8.7

關卡 時間	總務處		研發處		輔導室		教務處		學務處	
第一關 9:00 - 9:27	702		703		704		空		701	
	事務組 ①	出納組 ②	研究組 ①	資訊組 ②	特教組 ①	發展組 ②	教學組 ①	設備組 ②	活動組 ①	生教組 ②
								③ 註冊組	④ 體育組	③ 環教組
換場										
第二關 9:30 - 9:57	703		704		空		701		702	
	事務組 ①	出納組 ②	研究組 ①	資訊組 ②	特教組 ①	發展組 ②	教學組 ①	設備組 ②	活動組 ①	生教組 ②
								③ 註冊組	④ 體育組	③ 環教組
換場										
第三關 10:00 - 10:27	704		空		701		702		703	
	事務組 ①	出納組 ②	研究組 ①	資訊組 ②	特教組 ①	發展組 ②	教學組 ①	設備組 ②	活動組 ①	生教組 ②
								③ 註冊組	④ 體育組	③ 環教組
換場										
第四關 10:30 - 10:57	空		701		702		703		704	
	事務組 ①	出納組 ②	研究組 ①	資訊組 ②	特教組 ①	發展組 ②	教學組 ①	設備組 ②	活動組 ①	生教組 ②
								③ 註冊組	④ 體育組	③ 環教組
換場										
第五關 11:00 - 11:30	701		702		703		704		空	
	事務組 ①	出納組 ②	研究組 ①	資訊組 ②	特教組 ①	發展組 ②	教學組 ①	設備組 ②	活動組 ①	生教組 ②
								③ 註冊組	④ 體育組	③ 環教組

規則說明

- 各班級依據闖關順序移動至各處室
- 依據闖關學習單的指示完成任務
- 每個大關卡(處室)停留時間為 27 分鐘，計時停止請換至下一個關卡

112 新手出任務-班級小隊任務闖關單

姓名：_____ 班級：_____

說明：於時間內完成各組任務過關，請關主蓋章(職章即可)認證。

教務處(27 分鐘)		學務處 (27 分鐘)	
教學組 過關認證章	註冊組 過關認證章	活動組 過關認證章	生教組 過關認證章
設備組(含圖書館) 過關認證章		體育組 過關認證章	環教組 過關認證章
總務處(27 分鐘)		研發處(27 分鐘)	
事務組 過關認證章	出納組 過關認證章	研究組 過關認證章	資訊組 過關認證章
輔導室(27 分鐘)			
特教組 過關認證章	發展組 過關認證章		

作息時間表

午別	時間	節次
上午	07:50—08:05	環境整理（內、外掃區）
	08:05—08:25	週一、二、四、五運動時間（週三朝會時間）
	08:25—08:30	靜心時間
	08:30—09:15	第一節
	09:15—09:25	下課時間
	09:25—10:10	第二節
	10:10—10:20	下課時間
	10:20—11:05	第三節
	11:05—11:15	下課時間
	11:15—12:00	第四節
下午	12:00—12:30	午餐及廚餘整理
	12:30—13:00	午休
	13:00—13:05	下課時間
	13:05—13:50	第五節
	13:50—14:05	打掃（班級）
	14:05—14:50	第六節
	14:50—15:00	下課時間
	15:00—15:45	第七節
	15:45—16:00	下課時間
	16:00—17:15	課後選修

112 學年度七年級導師團隊名單

七年級導師	
701	王靖傑 老師
702	賴恩瑩 老師
703	鄧錦榮 老師
704	石孟以 老師





筆記欄



