

族中攻略
Student Handbook

族中迎新

健康快樂 自我超越

113 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
校長的話.....	4
會長的話.....	5
師長的話.....	6-9
我對國中生活的期待與想像.....	10
小隊分組.....	11-12
族中迎新師長及在校生幹部.....	13
闖關時間表.....	14-15
班級小隊任務闖關單.....	16
作息時間表.....	17
113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

臺北市民族實驗中學113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：113年8月15日(週四)上午7:50至8月16日(週五)中午 12:00。

四、實施地點：民族實中

五、實施內容：

113年8月15日(四) 第一天			
時間	活動內容	地點	負責人員
07:50-08:05	初來乍到相見歡-報到	川堂	活動組、小隊輔
08:05-08:50	我們這一班-探索與體驗(導師時間)	各班教室	導師、小隊輔
08:50-09:00	下課	走廊	生教組
09:00-11:45	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
11:45-13:00	午餐、新生領取校服、午休	各班教室	導師、小隊輔
13:05-13:50	團體生活訓練 開訓典禮	三樓會議室	各處室主任 導師、小隊輔
13:50-14:05	下課	走廊	生教組
14:05-15:45	生活學習體驗(預計3站)	三樓會議室	各處室
15:45	返家		

113年8月16日(五) 第二天			
時間	活動內容	地點	負責人員
08:05-08:15	導師時間	各班教室	導師、小隊輔
08:15-09:35	民族小學堂(在校生介紹)+團康活動	各班教室	導師、小隊輔
09:35-09:45	下課	走廊	
09:45-10:10	晨間運動(說明與介紹)	三樓會議室 文化走廊	體育組 小隊輔
10:10-11:20	導師時間(選班級幹部)	各班教室	導師、小隊輔
11:20-11:30	下課	走廊	
11:30-12:00	結業典禮、賦歸(宣誓宣言)	三樓會議室	校長、各處室 導師 家長會

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，吳宜軒老師。

校長的話

親愛的七年級同學，大家好：

歡迎來到民族實驗中學！在入學的過程中有一個重要的晤談，希望讓你們和家人充分瞭解民族的獨特之處。民族實中是一所別具一格的實驗中學，我們的教育理念與一般國中有許多不同。選擇民族，意味著你們對這種理念的認同和對自我成長的期許。

學習是人生中持續不斷的旅程，只有在不斷的探索與實踐中，才能讓生活綻放出美妙的律動，淨化掉陳腐的陰霾，讓生命繁榮旺盛。你們的師長與學長姐們將與你們同行，在這段旅程中共同成長，一起發掘潛能與面對挑戰。

我們的課程架構採取雙系統思維模式，一方面期待你們在各個學習領域中獲得知識與技能，另一方面培養解決問題的能力的課程系統更是學校的特色。透過觀察、體驗、研究及提案，你們將在與同學的互動中分享知識，發揮合作技巧，使學到的能力能夠回饋並改善周遭的環境。

請做好準備，迎接繁忙而充實的學習生活！學校精心安排了多樣的學習活動，也包括課後選修與晚讀，而這一切都需要你們主動選擇與規劃。學習責任在於自己，若積極的選擇與嘗試，將會遺失珍貴的成長機會，甚至在他人快速進步的同時，自己卻感到無趣或停滯不前。你們的努力和挑戰，才是這一段學習旅程最具意義的所在。這是你們對選擇民族實驗中學的承諾，更是對自己、對師長和同學的共同期許。你們是獨一無二的，擁有著大家的期盼和支持。我們期待你們對學習的熱情與投入。

在接下來的三年中，深入了解自己的獨特性，滋養身心的健康，學會與他人合作解決問題，實現自我價值，將是最重要的使命！當你們簽下民族的學習宣言時，也象徵著對未來三年的美好期許。讓我們一起迎接民族實驗中學的學習之旅，期待在每一個階段的結束時，與師長們共同慶祝成長的喜悅。

真誠期待你們的每一份努力與成就！

校長 敬上

會長的話

致親愛的七年級新生們：

首先先歡迎大家加入民族實中這個大家庭中，在這裡的學習方式會與大多數的學校不同，你們會體驗到如何與其他人的合作與溝通，這些人有可能是同學或學長學姐，甚至是老師，希望大家能夠把這三年當作是一場絢麗的冒險，拿出你們的勇氣，接受不同的挑戰，也要相信你們自己一定有能力完成所有的任務，在這裡有幾句舉重女神郭婷淳說過的金句，是我很喜歡的，送給大家並共勉之。

1. 老天爺要你多成功，就會給你多少挫折與磨練。
2. 人生的目的不是贏得每場賽跑，而是當我們完賽的時候，途中幫助了多少人一起完成賽跑。
3. 協助的『協』是三個力加在一起，是一個很有力量的字。
4. 相信所有的挫折，都是上天最好的安排。
5. 我最大的對手是我自己。
6. 我們一起經歷這麼多挑戰，一起熬過撞牆期，所以不應該只有我得到榮耀而已。
7. 要是我就這樣一路順遂拿到奧運金牌，那就沒有什麼故事可以寫了。

家長會會長楊裕如

導師的話

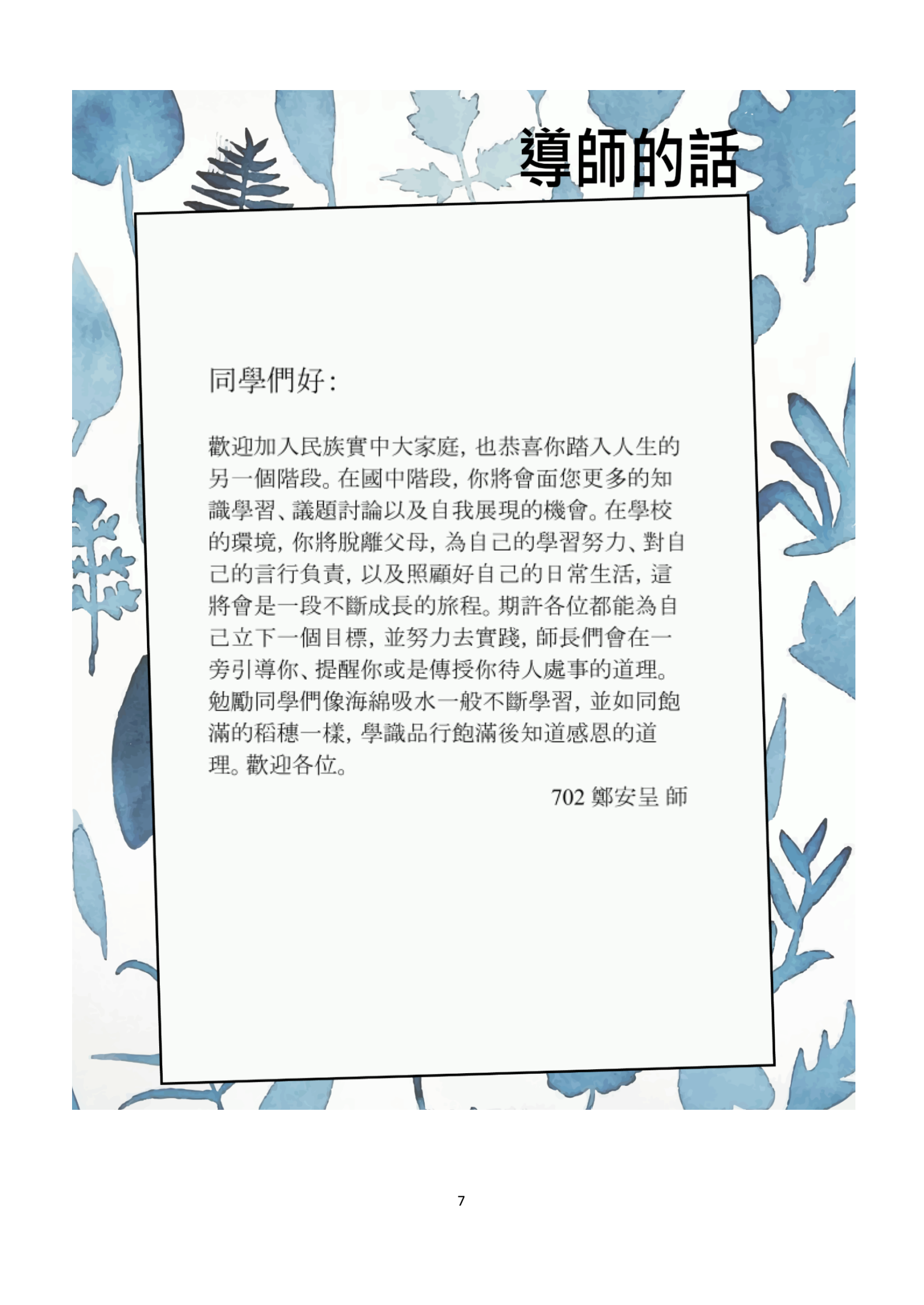
親愛的民族701新生

歡迎來到701的大家庭，往後大家要在這個團體裡一同接觸新的人、事、物，學習新的課程。不管大家彼此認識或不認識，未來三年我們要相互扶持、彼此鼓勵，並謹記下列事項：

- 與同學們和睦相處才会有快樂的學習動力
- 養成良好的運動習慣，讓自己充滿活力
- 時時提醒自己：現在的你要為以後的你以努力，盡可能讓自己充滿學習的熱忱

祝福大家在新生訓練能收穫滿滿，開啟亮麗的國中生活。

701導師 盧丙懷

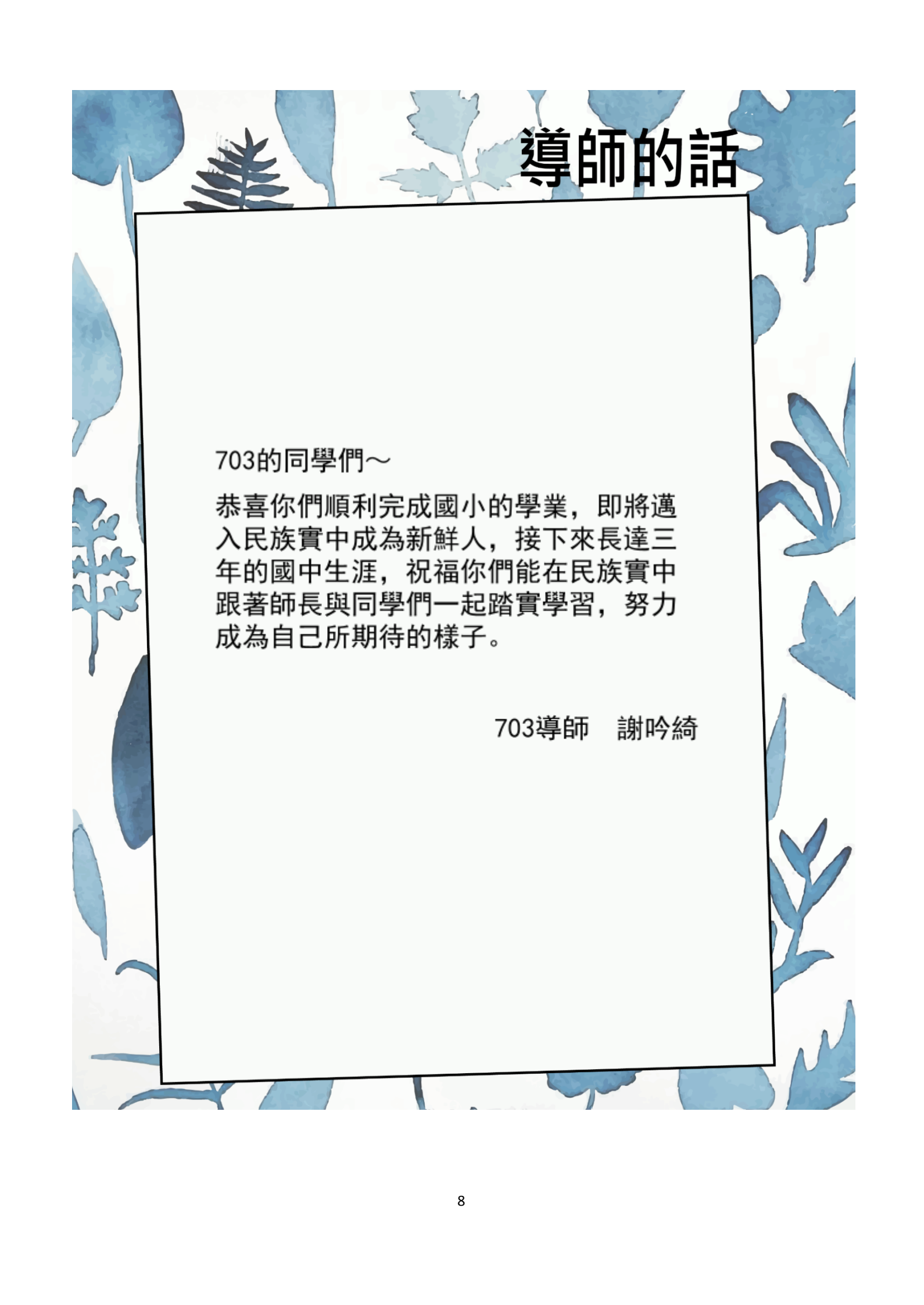
The background of the page is a light cream color with a decorative border of blue watercolor-style floral and leaf patterns. The patterns are scattered around the edges, with some larger leaves and smaller sprigs. In the top right corner, the title '導師的話' is written in a bold, black, sans-serif font.

導師的話

同學們好：

歡迎加入民族實中大家庭，也恭喜你踏入人生的另一個階段。在國中階段，你將會面您更多的知識學習、議題討論以及自我展現的機會。在學校的環境，你將脫離父母，為自己的學習努力、對自己的言行負責，以及照顧好自己的日常生活，這將會是一段不斷成長的旅程。期許各位都能為自己立下一個目標，並努力去實踐，師長們會在一旁引導你、提醒你或是傳授你待人處事的道理。勉勵同學們像海綿吸水一般不斷學習，並如同飽滿的稻穗一樣，學識品行飽滿後知道感恩的道理。歡迎各位。

702 鄭安呈 師

The background of the page is a light cream color with a delicate blue floral pattern. The pattern consists of various stylized leaves and flowers in shades of blue, scattered across the page. A large, white rectangular box with a thin black border is centered on the page, containing the main text.

導師的話

703的同學們～

恭喜你們順利完成國小的學業，即將邁入民族實中成為新鮮人，接下來長達三年的國中生涯，祝福你們能在民族實中跟著師長與同學們一起踏實學習，努力成為自己所期待的樣子。

703導師 謝吟綺

導師的話

親愛的704同學們：

歡迎你們加入704的大家庭，我是你們的導師——慧欣老師，在今後的三年，我會陪著你們度過大大小小的國中生活，而最重要的關鍵，就是見證你們「羽化」。

「羽化」，是昆蟲化蛹到成蟲的過程，你們雖然已經穿著隊服在民族實中練球或是將穿上民族的玉米裝在教室中上課，卻是帶著一張稚嫩的臉龐，尚未發育成熟的身形，準備迎接青春期的到來。除了外貌，進了國中階段的你們需要比國小更獨立、更有恆毅力、行動力並且更能明辨是非，朝向卓越的學生運動員而邁進。

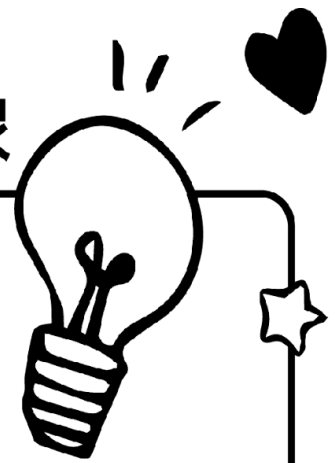
巴黎奧運正在進行，我關心著上屆東京奧運留下令人印象深刻的桌球好手林昀儒，三年前在一部代言廣告中自述：「很多人說我是天才，但是他們不知道，我唯一休息的日子，是上場比賽的那一天。」今年二十二歲的林昀儒本屆奧運三線出擊，分別出戰男單、男團與混雙，但最後三項賽事都在8強止步。而在回家沉澱一天後，林昀儒發文，除了感謝，還霸氣寫道「賽事過程中雖有些遺憾但也看到了些許希望。今天又是另一個四年的起點，我將繼續拿起球拍去追尋那個夢想中的自己！」

老師舉林昀儒的例子，是要提醒你們，卓越伴隨的就是努力不懈，「擺脫以往的陋習」刻不容緩，畢竟距離到達頂尖的十八歲，沒有多少年！

進入國中，不能像以往，既玩也要學，什麼都想要，你們將要有所取捨，這樣才能騰出時間與空間，在對的時間做對的事，我們的目標是邁向卓越。邁向卓越的路都是不好走的，共勉之。

704導師 陳慧欣 師

我對國中生活的期待與想像



701班 大隊長/楊以珊											
A組						B組					
第1小隊			第2小隊			第3小隊			第4小隊		
隊輔/陳旂			隊輔/黃子瑜、曾子芹			隊輔/陳可崴			隊輔/陳品薰		
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	呂禹杉	2	男	周祖維	3	男	易政諺	4	男	林辰曜
5	男	凌敬生	6	男	翁幕澤	7	男	張澄曦	8	男	陳楷文
9	男	曾彥博	10	男	黃亦展	11	男	劉恩碩	21	女	王新瑀
22	女	江妍齡	23	女	符蓉	24	女	陳映慈	25	女	陳韞安
26	女	陳懿恩	27	女	黃喬姸	28	女	黃暉淇	29	女	詹詠智

702班 大隊長/艾煊旋											
A組						A組					
第1小隊			第2小隊			第3小隊			第4小隊		
隊輔/林晏涵、王祖臻			隊輔/徐舒喬			隊輔/王宥恩			隊輔/黃韻蓉		
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	吳邦綸	2	男	阮惟恩	3	男	林恩齊	4	男	林歆晨
5	男	夏嘉澤	6	男	莊偉楷	7	男	游博程	8	男	黃允呈
9	男	廖奕培	21	女	王若淇	10	男	鍾承熹	22	女	李語棠
23	女	沈子耀	24	女	林熙妍	25	女	陳忻貝	26	女	傅筱茜
27	女	彭竹滢	28	女	黃辰暄	29	女	賴韋綾			

703班 大隊長/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/李亮亮			隊輔/林楷真、邱翎瑄			隊輔/陳浩喆			隊輔/陳玠究		
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	江宇霏	2	男	林承瀚	3	男	林奕辰	4	男	林晟志
5	男	邱仲謙	6	男	張城熙	7	男	張洵謙	8	男	曾煒家
9	男	黃昱凱	10	男	劉恩碩	11	男	蔡牧熹	12	男	蘇禹名
21	女	林愛靨	22	女	張恩雨	23	女	黃之妤	24	女	黃沛捷
25	女	廖苡淳	26	女	蔡牧霏	27	女	羅涵緹			

704班 大隊長/孫宣明											
A組						B組					
第1小隊			第2小隊			第3小隊			第4小隊		
隊輔/柯巧恩、朱采晨			隊輔/張熙妍			隊輔/余捷霈			隊輔/谷涵宇		
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	艾以恩	2	男	吳翊安	3	男	李昊宇	4	男	李品逸
5	男	沈武霆	6	男	拉芒Lamang	7	男	邵以翔	8	男	韋映禔
9	男	張詠翔	10	男	陳鄭助	11	男	楊若懿	21	女	王宥勻
22	女	全苡芃	23	女	松妍妍	24	女	洪詩茜	25	女	廖馥里
26	女	鍾羅予瞳				27	女	蘇庭卉			

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	黃微清主任
場地組	魏秀恬主任
活動組	吳宜軒組長
生活指導組	王峰彰組長 耿文凱組長 盧丙懷老師 鄭安呈老師 謝吟綺老師 陳慧欣老師
大隊長/攝影	孫宣明、吳聿軒、艾煊旒、楊以珊
隊輔組	陳浩喆、陳可崴、陳旂、朱采晨、余捷霈、陳品薰、徐舒喬、陳玠究
	谷涵宇、王宥恩、黃韻蓉、邱翎瑄、李亮亮、張熙妍、柯巧恩、林楷真
	黃子瑜、曾子芹、林晏涵、王祖臻

在校生幹部名單

大隊長

902楊以珊(畢業)、903孫宣明、903吳聿軒(畢業)、903艾煊旒(畢業)

新生隊輔

801陳可崴、801陳旂、801朱采晨、801陳品薰、801柯巧恩、801谷涵宇

802徐舒喬、802陳玠究、802邱翎瑄、802李亮亮、802林楷真

803陳浩喆、803黃韻蓉、803張熙妍

901余捷霈、901王舜玄、902林晏涵、902王祖臻、903黃子瑜、903曾子芹

<新手出任務-過五關順序>

每班兩小隊統一行動，闖關完走廊集合完畢再帶自下個關卡
若關卡裡還有其他班級在闖關，先在走廊上等待

701小隊闖關順序
第一關卡:總務處(出納組、事務組) 第二關卡:教務處(教學組、設備組、註冊組) 第三關卡:研發處(研究組、資訊組) 第四關卡:輔導室(特教組、發展組) 第五關卡:學務處(活動組、生教組、體育組、環教組)

702小隊闖關順序
第一關卡:研發處(研究組、資訊組) 第二關卡:學務處(活動組、生教組、體育組、環教組) 第三關卡:輔導室(特教組、發展組) 第四關卡:總務處(出納組、事務組) 第五關卡:教務處(教學組、設備組、註冊組)

703小隊闖關順序
第一關卡:教務處(教學組、設備組、註冊組) 第二關卡:研發處(研究組、資訊組) 第三關卡:總務處(出納組、事務組) 第四關卡:學務處(活動組、生教組、體育組、環教組) 第五關卡:輔導室(特教組、發展組)

704小隊闖關順序
第一關卡:學務處(活動組、生教組、體育組、環教組) 第二關卡:輔導室(特教組、發展組) 第三關卡:教務處(教學組、設備組、註冊組) 第四關卡:研發處(研究組、資訊組) 第五關卡:總務處(出納組、事務組)

<新手出任務-過五關>

113.8.15

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

113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		

本校113學年度作息時間表

午別	時間	節次
上午	07:50—08:05	環境整理 (內、外掃區)
	08:05—08:50	第一節
	08:50—09:00	下課時間
	09:00—09:45	第二節
	09:45—10:10	週一、二、五運動時間 (週三朝會時間)
	10:10-11:05	下課時間
	11:15—12:00	第四節
中午	12:00-12:30	中午用餐
	12:30-13:00	午休
下午	13:00-13:05	下課時間
	13:05—13:50	第五節
	13:50-14:05	全校打掃
	14:05—14:50	第六節
	14:50-15:00	下課時間
	15:00—15:45	第七節
	15:45-15:50	下課時間
	15:50—17:05	第八節

113學年度七年級導師團隊名單

七年級導師	
701	盧丙懷 老師
702	鄭安呈 老師
703	謝吟綺 老師
704	陳慧欣 老師





