

# 臺北市濱江實驗國民中學110學年度

## 『認識自我、自我覺察』新生始業輔導實施計畫

- 一、活動目的：協助新生認識學校環境並熟悉相關規章及課程，增進師生互動以順利適應國中生活。
- 二、活動時間：110年8月24日(星期二) 07:30~16:15  
110年8月25日(星期三) 07:30~17:00
- 三、活動地點：1. 110年8月24日各班教室、體3F、校園內。  
2. 110年8月25日(認識自我、自我覺察)桃園市龍潭區渴望園區「台灣外展教育發展基金會-OBT龍潭基地」。
- 四、參加人員：7年級新生、7年級導師及行政人員。
- 五、活動費用：7年級新生每人應交8月24日午餐費60元及8月25日活動費1000元，共計1060元整(含保險)，請於7月5日新生入學測驗或8月24日向學務處繳納。
- 六、承辦單位：學務處。
- 七、協辦單位：教務處、總務處、輔導室。
- 八、注意事項：
  1. 8月24日(二)請穿著小學服裝或樸素整齊服裝到校即可，8月25日(三)參加學生一律穿著本校夏季運動服，服裝未購買完成同學，應按8月24日規定穿著。
  2. 新生始業輔導請學生攜帶筆記本、筆，活動過程中請學生記錄相關重點。
  3. 請各班導師準時到校，並於導師時間協助以下事項：
    - (1) 選舉班級幹部。
    - (2) 班級常規訓練、編排集會隊形。
    - (3) 填寫學務處、健康中心學生基本資料、學生自我介紹等資料。
    - (4) 各班教室與週遭環境整潔。
    - (5) 於當日一早清查並聯繫未到校同學，回報生教組。
  4. 導師時間由各班導師自行運用，並請導師於各集合時間準時帶班級至集合地點，以利活動進行。
  5. 兩天新生始業輔導，請同學記得攜帶環保杯到校(本校有飲水機可取水飲用)。
  6. 新生依作息時間上下課，請勿缺席，學務處電話：(02)8502-0126 轉 301~306。
- 九、本實施計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

## 臺北市濱江實驗國民中學 110 學年度

### 『認識自我、自我覺察』新生始業輔導流程表

一、時間：110 年 8 月 24 日（二）~8 月 25 日（三）。

二、參加人員：全體 7 年級新生及 7 年級各班導師。

三、活動內容：

時間 / 活動	8 月 24 日 (二)	地點
7:30~8:10	導師時間	文樓各班教室
8:10~8:40	生活禮儀訓練(生體組)	5 樓國際會議廳
8:40~9:10	學務處介紹	5 樓國際會議廳
9:10~09:50	校園巡禮	校園
10:00~10:30	總務處介紹、輔導室介紹	5 樓國際會議廳
10:30~11:00	教務處介紹	5 樓國際會議廳
11:15~12:00	導師時間(領取掃具、環境整理)	各班教室
12:00~13:10	午餐、午休	各班教室
13:15~14:30	校歌教唱、探索教育行前說明	5 樓國際會議廳
14:30~16:15	★ 購買制服、運動服	理一樓
時間 / 內容	8 月 25 日 (三)	地點
7:30~7:45	集合	理一樓
7:45~9:00	前往桃園市龍潭區渴望園區	渴望園區
9:00~10:00	團隊建立課程(破冰、暖身活動、低空活動)	渴望園區
10:00~12:00	繩索前導課程(繩索裝備介紹、確保團隊教學、繩索課程)	渴望園區
12:00~13:00	午餐	渴望園區
13:00~15:45	自我覺察/跨出舒適圈、高空繩索挑戰	渴望園區
15:45~16:15	結訓典禮(分享及回饋/頒發感謝函)	渴望園區
16:15~17:00	回程	
17:00	放學	校門口

● 注意事項：

1. 頭髮：

- ①以整齊、簡單、樸素、富朝氣、便於梳洗、適合學生身份及形象為原則。
- ②為了同學的健康，不染、不燙，不使用髮膠或其他定型液。勿穿戴耳環。
- ③頭髮過肩的同學，請將頭髮梳理整齊並紮起。

2. 兩天新生始業輔導，請攜帶筆記本、筆、環保杯到校，於活動過程中記錄相關注意事項。第一天請帶餐具。

3. 新生依作息時間上下課，請勿缺席。

(不克參加者，需事先向學務處請假，電話：8502-0126 轉 301~306)



---

臺北市濱江實驗國民中學 110 學年度 7 年級  
新生始業輔導活動通知單暨家長同意書

同意 110 學年度 新生\_\_\_\_\_同學參加本校舉辦之新生始業輔導活動，並繳交費用新臺幣壹仟零陸拾元整(1060 元)。

家長：

簽章

學生基本資料(保險用)

學生姓名		緊急聯絡人姓名	
性別	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	連絡電話	
出生	年 月 日	與學生關係	
身分字號		住址	

學務處連絡電話:85020126-301~306

---

收據

110 學年度 新生\_\_\_\_\_同學參加本校舉辦之新生始業輔導活動，並繳交費用新臺幣壹仟零陸拾元整(1060 元)。無誤。

經手人:\_\_\_\_\_