

LAN-ZHOU
Junior High School

111 學年度蘭州國中

第二學期

學校日手冊

MAR.3 2023

18:20 PM

臺北市立蘭州國民中學 111 學年度第二學期學校日親師手冊

目 錄

| | |
|----------|----|
| 校長的話 | 1 |
| 處室報告—教務處 | 2 |
| 處室報告—學務處 | 8 |
| 處室報告—總務處 | 13 |
| 處室報告—輔導室 | 15 |

親職簡訊：

【兒少性剝削・性騷擾・性侵害防治・性別平等教育・CRC】家長宣導----- 22

親職簡訊：

【學生自傷自殺防治・長照・人口教育暨政策】家長宣導----- 23

親職簡訊：

【1991 報平安留言系統】家長宣導----- 25

臺北市立蘭州國民中學電話分機一覽表----- 26

臺北市立蘭州國民中學作息時間表----- 26



攜手合作～

打造一所立己利人(Independent, Helpful)，幸福有愛(Blessed, Loved)的學校

校長 江幸真

親愛的家長：

我們一起平安順利度過嚴峻的 2022 年，滿懷希望迎接新的一年。我們以學校的願景：活力、希望、卓越、創新為核心，結合十二年國民教育的理念-自發、互動、共好，培養學生能積極主動學習，具備閱讀思辨、溝通表達、關懷合作、探索創新四種核心能力，打造一所立己利人，幸福有愛的學校。

★品德教育掛帥，整體績效展卓越

111 年度榮獲優質學校「教師教學」、「校園營造」，獎金 40 萬

111 年度通過 BYOD 計畫，班班有大屏、生生有平板

111 年家長導讀志工榮獲教育部閱讀磐石團體推手獎

110 學年度國際教育學校基礎獎，雙語課程前導學校

110 學年度國中技藝教育課程績優團體獎第三名

109 校務評鑑榮獲五項一等獎

108 教育部品德教育特色學校

創新專業的團隊-教育部學習扶助領航團隊獎 5 位、典範教師 3 位、優良導師 3 位、榮登臺北市杏壇芬芳錄 2 位、教育部杏壇芬芳獎 1 位、臺北市教學卓越獎 8 位、有效教案徵件共 9 位獲獎(優等 2 件、佳作 1 件)、百大行政特優、優等共 2 位、百大行政體衛團隊優等、百大資訊教育人才優等、全校教師 30 位，參賽獲獎比例達 110% 以上。

★看見亮點，培養多元精英

☺發展獨特自我，100%學生就讀自己心中第一志願學校。

☺發掘個人潛能，每 10 個公立學校的孩子，6 個讀高中、4 個唸高職。

☺連續四年蟬聯臺北市技藝競賽冠軍！110 臺北市技藝競賽，航空、照服、植栽三科冠軍，108、107 連續二年商管科第一名。

☺發揮天賦自由，體育班培養 28 位拳擊國手，黃筱雯校友、劉宗泰教練為臺灣拳擊寫歷史，首摘 2020 年東京奧運銅牌。

☺三年藝文扎根，臺北市音樂比賽管樂團連續 9 次參賽優等，口琴優等代表臺北市參加全國賽。

☺111 全國金融知識奧林匹克競賽第四名。

☺108 學年度單車隊臺北市服務學習績優團隊特優。

蘭州國中是一所立己利人，幸福有愛的學校
Independent, helpful blessed, loved

亮點學校(2017-2021)

- 學校願景、校本特色課程
- 國際教育班、英語融入
- 永續校園：太陽能光能板
- 三年額滿、校務評鑑五項一等

優質學校(2022-2026)

- 教師教學、校園營造優質認證
- 教育品質保證計畫
- 雙語導入→雙語課程學校
- 室內活動場→北臺灣特色拳擊館

蘭州國中校務發展概念圖

臺北市立蘭州國民中學 111 學年度第二學期學校日教務處報告

本學期教務處工作重點：

| 構面 | 工作項目 | 工作內容 |
|---------|------------|---|
| 課程組織運作 | 課程發展委員會運作 | 定期召開課程發展委員會議 |
| | 領域社群運作 | 執行課發會決議事項 擬定領域社群計畫並定期運作 |
| | 實施課程評鑑 | 依據課程評鑑計畫定期辦理 |
| 教師專業 | 教師研習 | 利用寒暑假辦理教師備課週研習活動鼓勵教師參加校外研習、非專長授課教師增能研習 |
| | 教師社群 | 課程核心社群，講座、參訪、發展建構課程地圖、學習地圖、校訂課程內涵研發 領域學習社群，學校部定課程（含校訂課程）設計、實施、修正；專業對話、公開授課等 國際教育社群，推動國際教育課程規劃與實施 追風三鐵社群，推動追風三鐵特色課程之任務型社群 |
| | 教師專業發展 | 參與教師專業發展實踐方案，定期申請初階、進階回饋人才或教師輔導教師認證 |
| | 教學輔導教師設置方案 | 配合臺北市輔導教師設置方案擬訂計畫、甄選推薦報局培訓人員，並據以實施輔導陪伴工作 |
| | 推動教師教學檔案 | 鼓勵製作教師教學檔案，引導教師從中精進教學 |
| | 課程計畫與實施 | 依教育局課程審閱計畫撰寫課程計畫(含彈性課程)並交教務處彙整 上網公告核定課程計畫 |
| 教學計畫與實施 | 領域特色課程課程計畫 | 持續滾動修訂各領域特色課程計畫並實施 |
| | 公開授課 | 鼓勵實施公開授課、增加專業回饋對話機會 |
| | 選購合用教學用書 | 各領域依教科書評鑑表選定適用教科圖書，經教科圖書選用評審委員會（簡稱：書評會）決議後進行採購 |
| | 落實多元評量 | 定期召開成績輔導小組會議 鼓勵實施多元評量、增強學生多元學習成就與自信 多元化寒暑假作業 多元化定期評量 |
| | 校務行政系統 | 線上成績處理 |
| | 課後輔導課程 | 綜合考量學生特質、社區特性等條件，規劃特色活化課後輔導課程 |
| 學生學習 | 補救教學 | 依據線上測驗結果，定期召開學習輔導小組並規畫補救教學課程 |
| | 作業抽查 | 教務處定期調閱作業抽查填寫狀況 |

| 構面 | 工作項目 | 工作內容 |
|------|---------------|--|
| | 夜間讀書會 | 依據調查結果辦理並請全校同仁協助夜間輪值 |
| 閱讀推動 | 充實圖書館藏 | 運用年度圖書經費預算，依師生需求選購圖書 |
| | 晨讀活動 | 推動每週 4 日晨讀活動（週一、三、四、五） |
| | 導讀志工入班 | 結合晨讀時間規劃，每個月 2 次的週四時段由導讀志工媽媽入班進行每月一書導讀 |
| | 經典閱讀 | 配合臺北市國中經典閱讀【以書映光】雙月讀本徵稿計畫，每 2 個月閱讀一本經典書籍，由國文領域教師協助指導並參與投稿活動 |
| | 蘭州 TED 口說心得比賽 | 持續辦理本項競賽，由國文領域教師指導學生以簡報方式發表讀後心得 |
| | 學生學習護照 | 實施學習護照認證，針對每月一書閱讀進行認證（護照含服務學習、SH150 認證機制） |
| | 加強圖書管理 | 隨時整理圖書、汰換更新 |
| | 營造情境空間 | 設置漂書閱讀角、閱讀平台、學習廊道等 |
| 資訊教育 | 學校網頁維運 | 學校網頁維護與更新 |
| | 充實資訊設備與資源 | 添購教學軟體、資訊設備或行動載具、進行硬體設備汰換 |
| | 資訊素養融入教學 | 依臺北市資訊素養融入教學實施計畫辦理 |
| | 資訊科技融入教學 | 鼓勵教師運用資訊科技融入各科教學、創新實驗 |
| 多元學習 | 升學及宣導 | 定期辦理升學宣導 辦理應屆畢業生多元升學管道報名事宜 |
| | 本土語言學習 | 開設閩南語、客家語、原住民等學習課程規劃 |
| | 學藝競賽 | 定期辦理語文學藝競賽、全校單字大賽 |
| | 國際教育推展 | 國際筆友計畫、國際學校認證專案 (ISA)、課後學藝活動外師入班生活美語應用、國際教育班 (輔導室特教組協辦) |
| | 全美語夏令營 | 持續與神召會合作辦理，由七升八年級學生參加 |
| 專案補助 | 積極申請各項專案補助 | 教育局亮點課程計畫 國際教育專案 (筆友、ISA) 國教署協助學校教師落實十二年國教課程綱要計畫 讀報教育計畫 新文化新精神計畫 教學輔導教師設置方案 |

一、培養學生讀書風氣，精進閱讀寫作能力，配合學校圖書館閱讀推動，推動下列措施：

- (一)推廣閱讀認證活動、每月一書活動。
- (二)每週一、三、四、五早自習為晨光閱讀活動，落實閱讀能力培養。
- (三)感謝家長志工辦理入班導讀，帶領學生增加閱讀興趣，誠摯邀請加入導讀志工行列。

二、本學期第八節課後輔導課程：

- (一)九年級：自 112.2.20 至 112.5.18 止，每週五天（星期一~五）。
- (二)七、八年級：自 112.2.20 至 112.6.21 止，每週四天（星期一~四）。

三、本學期留校夜間讀書會：

- (一)九年級：自 112.2.20 至 112.5.18 止，週一~週四。
 - (二)七、八年級中華基金會或放心窩：自 112.2.20 至 112.6.21 止，週一、週三。
- 感謝全體家長支持，留校自習放學時間為 20:30，請注意孩子放學返家時間。並請輪值家長依排定時間到校協助。

四、本學期定期考查(共 3 次)日期如下：

- 112.03.30~03.31 (星期四、五)：七、八、九年級第 1 次定期評量。
- 112.05.17~05.18 (星期三、四)：七、八年級第 2 次定期評量。
- 112.06.28~06.29 (星期三、四)：七、八年級第 3 次定期評量。

五、九年級教育會考模擬測驗日期：

- 112.02.21~02.22 (星期二、三)：九年級第 3 次教育會考模擬測驗。
- 112.04.20~04.21 (星期四、五)：九年級第 4 次教育會考模擬測驗（比照教育會考時間）

六、學習扶助課程：

- 英文：課中補救，由林于君老師、吳孟璇老師、楊舒婷老師授課。
- 數學：課中補救，由游本孚老師授課。

七、參與夜間各項課程者，所有同學統一於校內用餐。

- 感謝家長會及公益團體持續贊助晚餐善款。請提醒子女攜帶個人餐具，17:00 集合三樓大會議室用餐。

八、112學年度升學相關資訊：

(一) 本學年度多元入學宣導活動：

| 場次 | 第一場 | 第二場 |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 講師 | 臺北市立興雅國中/黃富財主任 | 臺北市惇敘工商/林建光主任 |
| 時間/地點 | 111.3.3(五) 18:90-19:30 1F 視聽教室 | 111.3.6(一) 13:15-14:00 1F 視聽教室 |
| 宣導對象 | 九年級學生家長為主 | 九年級學生+教師同仁為主 九年級家長為輔 |

(二) 112學年度教育會考日程表

| 112年5月20日（六） | | 112年5月21日（日） | |
|--------------|------|--------------|--------|
| 08:20- 08:30 | 考試說明 | 08:20- 08:30 | 考試說明 |
| 08:30-09:40 | 社會 | 08:30-09:40 | 自然 |
| 09:40- 10:20 | 休息 | 09:40- 10:20 | 休息 |
| 10:20- 10:30 | 考試說明 | 10:20- 10:30 | 考試說明 |
| 10:30-11:50 | 數 學 | 10:30-11:30 | 英語（閱讀） |
| 11:50- 13:40 | 午休 | 11:30- 12:00 | 休息 |
| 13:40- 13:50 | 考試說明 | 12:00- 12:05 | 考試說明 |
| 13:50-15:00 | 國 文 | 12:05-12:30 | 英語（聽力） |
| 15:00- 15:40 | 休息 | | |
| 15:40- 15:50 | 考試說明 | | |
| 15:50-16:40 | 寫作測驗 | | |

(三) 教育會考各考試科目之時間、題數及命題依據

| 考試科目 | 題型 | 題數 | 考試時間 |
|------|------|--------|------|
| 國 文 | 4選1 | 38~46題 | 70分鐘 |
| 英語 | 閱讀 | 4選1 | 60分鐘 |
| | 聽力 | 3選1 | 25分鐘 |
| 數 學 | 4選1 | 23~28題 | 80分鐘 |
| | 非選擇題 | 2題 | |
| 社 會 | 4選1 | 50~60題 | 70分鐘 |
| 自 然 | 4選1 | 45~55題 | 70分鐘 |
| 寫作測驗 | 引導寫作 | 1題 | 50分鐘 |

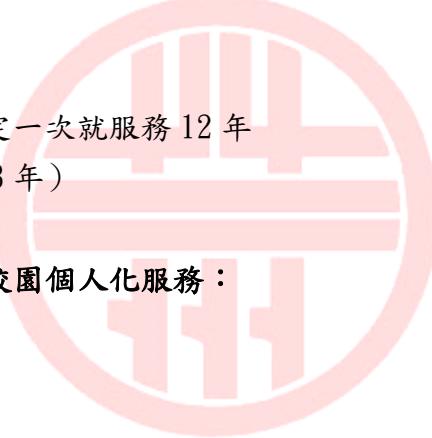
(四) 各類有關基北區升學資訊，家長可參考連結：

| 網站名稱 | QR Code 連結 | 主要功能及說明 |
|-----------------|---|--|
| 臺北市十二年國民基本教育資訊網 |  | 由北市府教育局彙整，對於臺北市國中畢業生所需資訊提供最為豐富。 |
| 國中畢業生適性入學宣導網站 |  | 教育部彙整維護，有全國之高中職、五專學校定位查詢功能，提供全國各項連結資訊相對豐富。 |
| 國中教育會考 |  | 會考資訊發布權威網站。 |
| 臺北市蘭州國中多元入學專區 |  | 本校自行彙整該學年度升學所有資訊 |

| | | |
|---|---|---|
| 台北市親子綁定 |  | <u>親子綁定操作指引</u> |
| 酷課雲 APP |  | <u>酷課 APP 宣導短片</u> |
| 112 學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表 |  | <u>九年級畢業生各升學管道與時間查詢</u> |

(六) 台北市親子綁定

只要孩子在臺北市唸書，則綁定一次就服務 12 年
(國小 6 年、國中 3 年、高中 3 年)



親子綁定後，家長享有多項的校園個人化服務：

- 1、查詢子女成績單
- 2、到離校缺曠課資訊
- 3、線上請假
- 4、調查表
- 5、班級通知事項
- 6、個別訊息推播通知
- 7、瞭解子女學習歷程檔案及上傳情形（因應 108 課綱，減輕家長壓力）

防疫期間，北市上課使用的是「臺北酷課雲」，而今年親子綁定也是讓家長透過「臺北酷課雲」進行綁定，整合親師生學習平台，讓孩子停課不停學。

資料來源：<http://www.saihs.edu.tw/file/download/27085>

附件一：[112 學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表](#)

112學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

教育部111年9月19日臺教授國部字第1110118213號函

| 月 | 日 | 星期 | 辦理事項 |
|-------------|----|----|---|
| 2 月 份 | 13 | 一 | 13日-24日：藝才班術科測驗報名 ⋮ |
| | 15 | 三 | 15日-22日：身心障礙學生適性輔導安置報名 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) |
| | 16 | 四 | 2月16日-3月2日：科學班報名 |

| 月 | 日 | 星期 | 辦理事項 |
|-------------|----|----|--|
| 3 月 份 | 1 | 三 | 建教合作班報名開始日 ⋮ |
| | 9 | 四 | 1. 9日-11日：國中教育會考報名 2. 11日：科學班科學能力檢定 |
| | 10 | 五 | ⋮ |
| | 11 | 六 | ⋮ |
| | 13 | 一 | 1. 進修部辦理非應屆畢業生免試入學開始日 2. 13日-17日：特色招生專業群科甄選入學報名 |

| 月 | 日 | 星期 | 辦理事項 |
|-------------|----|----|---|
| 4 月 份 | 7 | 五 | 科學班報到 |
| | 8 | 六 | 1. 8日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式特殊教育班能力評估 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) |
| | 9 | 日 | 2. 8日-9日：藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗 ⋮ |
| | 14 | 五 | 寄發國中教育會考准考證 |
| | 15 | 六 | 15日-17日：藝才班(音樂班、舞蹈班)術科測驗 ⋮ |
| | 22 | 六 | 22日-23日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗 |
| | 23 | 日 | ⋮ |
| | 28 | 五 | 4月28日-5月5日：免試入學變更就學區申請 |

| 月 | 日 | 星期 | 辦理事項 |
|-------------|----|----|--|
| 5 月 份 | 1 | 一 | 1日-3日：體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名 ⋮ |
| | 6 | 六 | 體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗 ⋮ |
| | 8 | 一 | 體育班、運動績優生(獨招學校)放榜 ⋮ |
| | 9 | 二 | 9日-10日：試辦學習區完全免試入學報名 |
| | 10 | 三 | ⋮ |
| | 18 | 四 | 試辦學習區完全免試入學放榜 ⋮ |
| | 20 | 六 | 20日-21日：國中教育會考 |
| | 21 | 日 | ⋮ |
| | 22 | 一 | 1. 各就學區辦理優先免試入學開始日 2. 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 3. 免試入學變更就學區審查結果通知截止日 4. 22日-26日：五專優先免試入學報名 ⋮ |
| | 25 | 四 | 1. 25日-26日：技優甄審入學報名 2. 25日-26日：實用技能學程報名 |
| | 26 | 五 | ⋮ |

| |
|---|
| ※備註： |
| 1.有關國中教育會考、高級中等學校、五專各入學管道詳細日程(包括註明截止日者)，以各區各入學管道招生簡章內容為準，請詳閱簡章。 |
| 2.有關臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市等5市辦理身心障礙學生適性輔導安置入學管道詳細日程，以公告之招生簡章為準。 |

| 月 | 日 | 星期 | 辦理事項 |
|-------------|----|----|--|
| 6 月 份 | 1 | 四 | 1日-9日：各校直升入學報名 ⋮ |
| | 5 | 一 | 身心障礙學生適性輔導安置結果公告 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) ⋮ |
| | 9 | 五 | 1. 寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢 2. 9日-15日：藝才班分發報名 ⋮ |
| | 11 | 日 | 運動績優生甄試術科檢定 |
| | 12 | 一 | 實用技能學程放榜 ⋮ |
| | 14 | 三 | 1. 技優甄審入學放榜 2. 特色招生專業群科甄選入學放榜 3. 各校直升入學放榜截止日 ⋮ |
| | 15 | 四 | 1. 技優甄審入學報到 2. 特色招生專業群科甄選入學報到 3. 試辦學習區完全免試入學報到 4. 實用技能學程報到截止日 5. 五專優先免試入學放榜 ⋮ |
| | 16 | 五 | 1. 技優甄審入學報到後聲明放棄錄取資格 2. 特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 3. 試辦學習區完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 各校直升入學報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 5. 實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格 ⋮ |
| | 19 | 一 | 1. 各就學區優先免試入學放榜、報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 2. 五專優先免試入學報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 3. 19日-21日：特色招生考試分發入學學科測驗報名 ⋮ |
| | 21 | 三 | 1. 各就學區免試入學公告實際招生名額、開放個人序位查詢及志願選填 2. 6月21日-7月3日：五專聯合免試入學報名 ⋮ |
| | 25 | 日 | 特色招生考試分發入學學科測驗 |
| | 26 | 一 | 1. 特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數 2. 26日-30日：藝才班志願選填 ⋮ |
| | 29 | 四 | 各就學區個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止日 ⋮ |

| 月 | 日 | 星期 | 辦理事項 |
|-------------|----|----|--|
| 7 月 份 | 4 | 二 | 各就學區高級中等學校免試入學、特色招生考試分發入學報名截止日 ⋮ |
| | 11 | 二 | 1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)分發放榜 ⋮ |
| | 12 | 三 | 1. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)報到 2. 五專聯合免試入學現場登記分發報到 3. 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日 ⋮ |
| | 14 | 五 | 1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到後聲明放棄錄取資格 2. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 3. 建教合作班報到截止日 4. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格 ⋮ |
| | 17 | 一 | 1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 2. 五專聯合免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 3. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格 ⋮ |
| | 8 | 二 | 各就學區高級中等學校免試入學續招學校簡章公告截止日 |

臺北市立蘭州國民中學 111 學年度第 2 學期學校日學務處報告

一、工作重點

(一)、落實正向管教

繼續落實「零體罰」政策，恪守「教師與輔導管教辦法」，尊重學生人格尊嚴及個別差異，營造「友善校園」，培養學生成為有教養、自尊自重的孩子。

(二)、注重品德教育

深耕「品德優先，常規第一」，整合校內外資源規劃安排各種課程、活動及學習體驗，形塑品德校園文化氛圍，透過情境教育方式發揮落實品德教育功能，營造友善和諧校園文化。

(三)、發展多元能力

社團活動：協助本校學生藝文知能發展，因應未來社會發展趨勢。除體育班學生外，以每位學生培養一項藝文知識技能為三年學習目標，為深化學習效果，三年內以不更換社團為原則。文藝性社團為【管樂團】、【口琴社】、【熱舞社】、【創藝社】及【木工社】。

每週一下午社團進行時間規劃一覽表：

| 社團名稱/節次 | 第六節 | 第七節 | 第八節 |
|---------|-------|---------|-----|
| 管樂團 | | | |
| 口琴社 | | | |
| 熱舞社 | 八、九年級 | 七、八、九年級 | 七年級 |
| 創藝社 | | | |
| 木工社 | | | |

(三)、維護校園安全

「友善校園，安全至上」重視學生在校內及校外生活安全，透辦理各項活動、專題融入各領域（科）教學中，提升學生安全知能，維護學生安全。

(四)、健康促進政策

鼓勵家長平常假日時抽空與孩子一同運動加強學生健體知識：性教育、健康體位、運動常識、急救處理、運動傷害預防等。

(五)、SH150 政策實施

主課間運動（跳繩、慢跑、打球等）、晨間及課間全校慢跑、課後開放健身房。落實全校性午休提升免疫力，促進學生健康體魄。

(六)、推動環境教育

「尊重生命，關懷自然」向師生宣導正確環保觀念，配合市府禁用一次性餐具政策，落實節能、減廢與垃圾分類，持續推動資源回收及廢電池回收。

勵行服務學習：服務學習（Service Learning）是一種「服務」與「學習」並重的體驗教育方式，本校一向鼓勵學生培育多元才能，並積極投入各項校內外服務工作，陶育多元能力，藉由服務他人，成就自己，鼓勵學生透過社區服務，實踐服務學習的精神。

二、本學期重要活動：

| 組別 | 活動時間內容 |
|-----|--|
| 訓育組 | 3/14(三)全國學生音樂比賽-口琴決賽 3/17(五)八年級天文館參觀 3/20(一)優良學生證件發表 3/27(一)優良學生選舉投票 5/29(一)社團成果展 6/14(三)畢業典禮 |
| 體育組 | 校內競賽活動：5/26(五)九年級班際籃球比賽 6/02(五)九年級親山健行 6/29(四)七八年級足壘球賽 校外競賽活動：4/21(五)-4/26(三)全國中等學校運動會(拳擊)-新竹 |
| 衛生組 | 3/31(五)七年級環境暨防災教育活動 |

訓育組

服務學習

1. 依據「基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序『服務學習』採計規定」（簡稱採計規定）
 - 校內服務：由學校規劃執行後，登錄學習護照內的服務學習時數證明。
 - 校外服務：於事前經家長同意後，向學校訓育組登記參加。取得服務學習證明，再由學校認證。
2. 112學年度基北區高級中等學校免試入學超額比序方案維持108方案，服務學習積分上限15分：每學期服務滿6小時以上者給5分，不跨學期累積計。（依據北市教中字第1113107860號，惟111學年度起入學之國民中學學生，適用旨揭要點之附表即多元學習表現維持總分36分，其中服務學習調整為12分。）

- 採計期間為七年級上學期至九年級上學期，上學期為當年度 8 月 1 日至隔年度 1 月 31 日；下學期為當年度 2 月 1 日至 7 月 31 日）止，連續 5 學期選 3 學期，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。
- 非應屆畢（結）業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國中在學期間前 5 學期選 3 學期進行採計。

生教組

服儀彈性措施

為方便運動服制服之清洗與更換，同時亦培養學生適宜穿著能力，特訂定每週三為「便服日」，請各位家長協助子弟穿著合宜便服。考量學生可能因此在運動服需求上有所增加。

交通安全宣導

為維護師生交通安全，請師生務必行走於學校圍牆旁之人行道，切勿違規穿越無交通號誌之路段。



辦理春暉專案

親師共同保護學生不受管制藥物汙染。除持續宣導反毒拒食檳榔、菸酒外，本年度重點工作為「藥物濫用防制」，達成健康校園之目標。

簡訊服務

本校配合教育局數位學生證到校刷卡政策，當學生到、離校刷卡的同時，立即由「學生出入校園管理系統」傳送簡訊通知家長，讓家長充分了解學生出入校園狀況。開學後已請導師協助收齊家長意願調查表與費用，家長可選擇是否使用此付費服務。

法治教育宣導

111 學年度將辦理法治教育宣導活動，切實保障學生人權，落實學生權利義務之認知，進而有效抑制校園暴力與青少年犯罪事件。防治幫派滲入校園：開學後本校導師同仁將清查「偏差行為或疑似涉入幫派之學生」，共同關心輔導學生。另學務處規畫本學期第一週為「友善校園週」，透過朝會進行全面宣導。

正向管教宣導

加強輔導與管教相關法令之宣導與落實執行，貫徹「零體罰」的政策要求，提升輔導與管教品質。

體育組

課間慢跑

為提升學生體適能，培養同學規律運動習慣及推動教育部體育署 SH150 政策(每週運動提升 150 分鐘)，每週五朝會慢跑活動實施。每班跑 600~1000 公尺，以全員參加為原則，生病、腳受傷者除外。

課間活動

每日第五堂課後時間全校舉行慢跑之活動，體育課老師課堂指導同學練習，也煩請家長鼓勵孩子多加練習提升學生體適能。

游泳教學

學生遇到上游泳課身體不適或有特殊體質（疾病）不能下水，請務必開立醫生或家長證明單，以免影響其體育成績；本校游泳技能之 25M 測驗將成為學生必備的體適能專長技術。

體適能檢測

體適能檢測學校單位認證，獲得金質、銀質、銅質獎章的同學，部分高中職升學將有加分，請九年級的家長特別留意此項優惠。

衛生組

配合「臺北市政府禁用一次性及美耐皿餐具」政策，亦落實環保概念於日常生活中，請家長協助子女準備環保餐具到校校方於舉行大型會議時暫不提供一次性餐具，造成不便，尚請見諒。（臺北市政府禁用一次性及美耐皿餐具執行要點第四條第一項：「……學校員工師生，於指定場所召開會議或舉辦活動時，不得提供杯水及塑膠瓶裝水。」）

學生健康檢查

111 學年第 2 學期開始學生陸續執行的健康檢查及測量項目如下：

| 項目 | 時間 | 備註 |
|------------|-----|--|
| 身高、體重、視力測量 | 2 月 | 視力異常或需矯正(裸視 ≤ 0.8)同學將發出通知單，請家長務必帶子女矯治，並留意其健康生活形態、飲食及視力保健。另有配戴眼鏡者，建議定期每半年至眼科受檢以維護眼睛健康。 體位過重或過輕同學請留意其日常作息飲食與運動。 |

學生平安保險

本學期學生團體保險，由國泰人壽承作，學生申請理賠請至健康中心洽詢，醫療理賠申請檢附資料如下：

1. 學生團體保險理賠申請書
2. 醫院診斷證明書
3. 醫療費用收據

學生營養午餐

依教育局規定，學生中午用餐除由家長親自送餐者外，請學生一律訂購學校的營養午餐，禁止同學私自訂購校外餐點，以維護飲食衛生安全。臺北市教育局有設立「午餐食材登錄平台」，每日將提供您子女的午餐菜色及食材來源，網址為 <http://foodtracer.taipei.gov.tw/>，歡迎您隨時上網查閱。本學期午餐由食家安及第一團膳公司提供服務。

傳染疾病及肺炎防護措施

相關防疫訊息將宣導至學校網頁、FB 或 line 群組，歡迎家長學校網頁首頁查詢防疫最新資訊。



臺北市立蘭州國民中學 111 學年度第二學期學校日總務處報告

總務工作重點

一、校區安全檢查及防護：

- (一)落實校區門禁。
- (二)校園建物維護。
- (三)定期進行年度消防安全檢查申報作業。
- (四)電氣檢查及維修。
- (五)校園安全設備檢查及維修。
- (六)全校校園安全檢核管理及維護。
- (七)飲水機檢查及更換濾心，水塔清洗、水質檢查。
- (八)辦理「自衛消防編組訓練」及「防護團常年訓練」業務。
- (九)落實節能省碳措施。(空調設備汰換選用節能環保標章產品)
- (十)宣導學校建築室內裝修，應使用綠建築標章與建材，及防火(耐燃)建材的觀念，強化火警防災意識及提升生活品質。

二、營繕工程：

- (一)112 年度活動場環境改善工程(第三期)-室內天花板隔熱工程。
- (二)健康中心、食藝軒、視聽教室、理化實驗教室及司令台旁白色廊道、校長室等室內空間建築材料劣化及白華壁癌除霉，另重新粉刷。
- (三)校舍建築物東面司令台周邊閒置及垂掛廢線清除作業。
- (四)圖書館及總務處外牆局部防水工程及室內牆面粉刷作業。

三、辦理各項財物、勞務與教學設備採購。

四、加強校園美化及綠化：年度綠屋頂計畫及校園環境美化工程。

五、提升職工工作效率，有效服務同仁。

六、財產管理：加強各項節約措施，避免浪費。

(一) 加強財產登帳、盤點與報廢管理。

(二) 落實「國有財產產籍管理作業要點」。

七、出納作業：

依以下規定辦理。

(一) 臺北市市庫支票管理要點。

(二) 臺北市市庫集中支付實施電腦連線存帳作業要點。

(三) 代收各項費用並辦理退費。

(四) 支付學校各項付款。

(五) 教職員工薪資發放。

(六) 各項獎(助學)金發放、福利的辦理。

八、文書管理：

(一) 校務會議、行政會報等紀錄的製作。

(二) 執行「電子公文交換作業」。

(三) 各項證明文件用印（機關大印）。

(四) 依臺北市政府文書處理實施要點、公文程式條例，加強檔案整理及公文稽催等文書作業。

(五) 電子化(e化)方式，將公部門(機關)重要政策與宣導訊息公告予市民(里民)周知。

臺北市立蘭州國民中學 111 學年度第二學期學校日輔導室報告

一、多元、發展、預防性的輔導工作：

1. 建構正向自我概念：透過推展生涯、性平、家庭、生命、人口、多元文化等重要學生輔導工作，協助學生建立正向自我概念、提升自信。
2. 協助良好生活適應：落實班級輔導課程，另依學生輔導需求辦理多元能力開發教育課程、小團體輔導、個別諮詢、個案研討等。
3. 培養生活實踐能力：落實重大議題融入綜合領域教學，實踐「自我與生涯發展」、「生活經營與創新」、「社會與環境關懷」等三大主題軸。

二、生涯發展、適性輔導、適性揚才：

1. 參訪實作體驗：全校學生參訪高中職、大專院校及職場，自我探索，認識進路抉擇。
2. 建置學生「二代校務行政系統」：親師生共同使用，作為輔導學生意涯進路之重要參考。
3. 技藝教育課程：2/14(二)起每週二下午九年級部分學生至高職學習，適性發展。

三、重視特殊生個別需要：

1. 教學：擬定學生個別化教育計畫，依個別需求提供外加與抽離課程，依學生特質、能力、進行多元評量。
2. 融合：辦理特教宣導，增進對特殊需求學生了解接納，普通班及資源班相互支援。
3. 安置：辦理特殊學生轉介、診斷、鑑定、安置、轉銜追蹤，提供適性輔導安置。
4. 拔尖：(1)學術性向資優：安排數理、國文及英語資優學生參與區域衛星資優課程。
(2)國際教育班： 112.02.21-112.06.20

| 年級 | 時間(星期) | 課程內容 |
|----|----------------|---|
| 七八 | 16:10-18:00(二) | 主題式英語應用課程+外師協同教學，與國際筆友進行文化交流與動物保育議題的探討。 |

四、親師合作：

1. 印發親職簡訊，與教務處合辦親職講座，提供親職教養資訊，提昇親能。

| 日期 | 時間 | 講師 |
|-----------|---------------------------|------------------------------|
| 112.03.03 | 18:30-19:30(五) 1F 視聽教室 | 國中適性入學宣導(第1場) 興雅國中 黃富財 主任 |
| 112.03.06 | 13:15-14:00(一) 1F 視聽教室 | 國中適性入學宣導(第2場) 惇敘工商 林建光 主任 |

學生「二代校務行政系統」登入操作步驟

1. 進「蘭州國中首頁」→選「校務行政」→選「二代校務行政」



The screenshot shows the homepage of Lanzhou High School (臺北蘭州國中). The top navigation bar includes links for '認識蘭州', '單位簡介', '活動花絮', '校務行政' (with a red circle and arrow), '主題網站', 'English Web', and '舊版網站'. The main banner is yellow with large text '狂賀 蘭州國中榮獲 教師 教園 優質學校 優質學校' and a golden trophy icon. A sidebar on the left has sections for '全文檢索' (with a search bar), '防疫專區' (with links to '蘭州防疫公告', '線上授課專區', '差勤因應措施', and '衛服部疾管署'), and '防疫專區' (with links to '臺北市立蘭州國民中學', '臺北市蘭州國中優質學校外參訪活動-基隆', '潮境智能海洋館', '充電迎接開學日-迎接可愛蘭州學生', and '蘭州簡介-亮點學習 (學生篇)'). A right sidebar displays '大同 即時空氣品質資訊' for 2023/02/20 11:00, showing AQI 83 (良), PM2.5 18, and a pollution index of 3. The bottom left shows the URL <https://school.tp.edu.tw/Login.action?schNo=363506>.

2. 點選「臺北市單一身分驗證」→「輸入家長帳號、密碼」



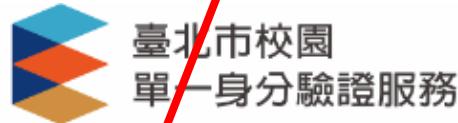
單一身分驗證 其他登入

 臺北市單一身分驗證

操作說明

- 第一次登入後請儘速修改密碼。
- 密碼含英文字母大小寫。
- 驗證碼英文不分大小寫。
- 國中校務行政系統服務網。
- 家長請使用「單一身份驗證帳號」登入，如您尚未有單一身份驗證帳號，請至 酷課雲網站 或下載酷課APP進行親子綁定。
- 密碼錯誤3次，將鎖定15分鐘，請稍後再登入。
- 建議使用Chrome, Firefox以取得較佳的使用者體驗。

[忘記密碼](#) [新生點我填寫](#) [其他說明](#)



登入後將會導向臺北市國中第二代校務行政系統

請輸入您的使用者名稱與密碼

帳號



密碼



[忘記帳號/密碼](#)

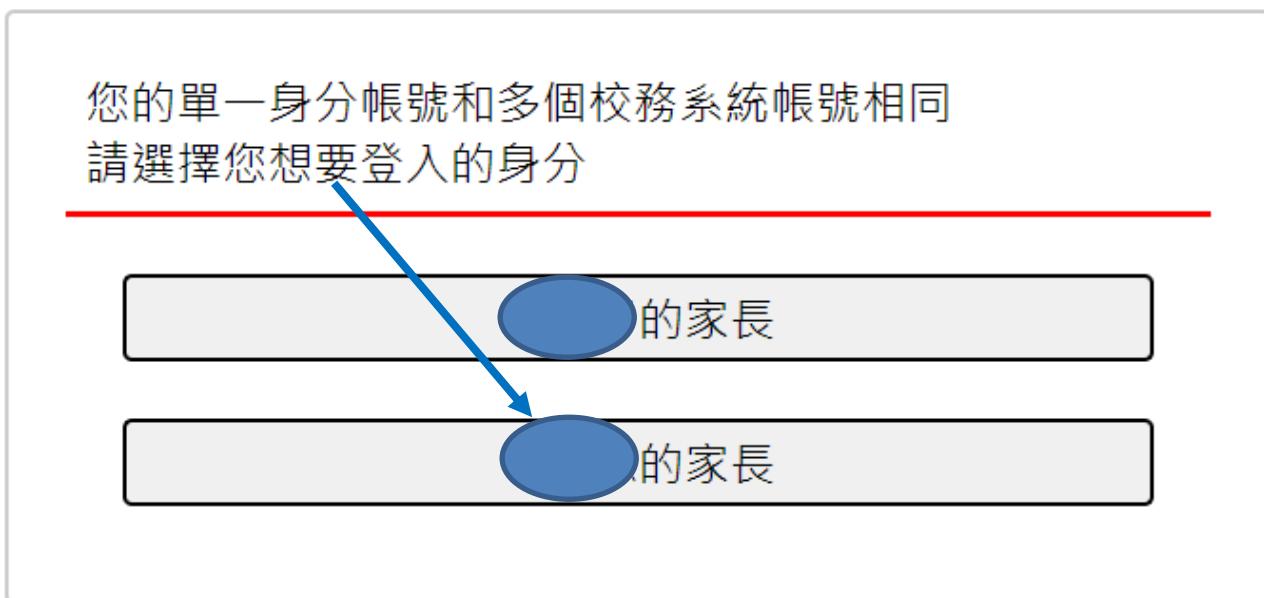
臺北市國中第二代校務行政系統將存取以下您的個人資訊：

- 識別代號、姓名、電子郵件等資訊
- 學校公開資訊

[登入](#)

尚未有帳號？[親子帳號申請](#)

3. 點選想要登入的身分



4. 進入系統，選「我的填寫查看區」頁籤→分別點選「查看」及「我要填寫」

重整選單 登出 登入者：監護人

首頁 (一)、自我認識

我的心理測驗 我的學科能力 我的免試入學 **我的填寫查看區** 服務學習園地 我的綜合表現 校內田徑競賽

查看區
以下是你可以關心孩子的各項資料！

| 可查看項目 | 開始日期 | 結束日期 | 查看 |
|------------------------|------|------|----|
| 我的成長故事/(一)、自我認識 | 隨時 | 隨時 | 查看 |
| 我的成長故事/(二)、職業與我 | 隨時 | 隨時 | 查看 |
| 學習成果及特殊表現/(一)、我的學習表現 | 隨時 | 隨時 | 查看 |
| 學習成果及特殊表現/(二)、我的經歷 | 隨時 | 隨時 | 查看 |
| 學習成果及特殊表現/(三)、生涯試探活動紀錄 | 隨時 | 隨時 | 查看 |
| 生涯統整面面觀/(一)、生涯統整面面觀 | 隨時 | 隨時 | 查看 |

我的填寫區
以下是你查看孩子各項資料後，填寫給予孩子的鼓勵及建議！

| 應填寫項目 | 開始日期 | 結束日期 | 我要填寫 |
|--------|------|------|------|
| 家長的話 | | | 我要填寫 |
| 升學進路建議 | | | 我要填寫 |

5. 開始填寫：給孩子鼓勵和建議

正在填寫你的孩子 8 年 5 月 的鼓勵及建議

請貴家長檢視右邊小孩子的各項紀錄後，並在下面打勾及寫下鼓勵及建議。

我的成長故事 各項心理測驗

學習成果及特殊表現 生涯輔導紀錄

鼓勵

給孩子的鼓勵及建議：

年級

七 年 級

◆ 肯定 謙虛 坦率 沉默寡言 豪華 傲慢從 實際 有條理

◆ 善於分析 喜歡思考 有好奇心 善於判斷 觀察力敏锐 保守 傷僕 獨立

個性

(人格)

◆ 富想像力 直覺 感情豐富 崇尚理想 有創意 善於表達 不墨守成規 獨立

(特質)

◆ 善解人意 人際洞察 合作 仁慈友善 善於溝通 助人 有責任心 有耐心

◆ 樂觀積極 受人歡迎 外向 有說服力 有企圖心 自信 好冒險 善於規劃

◆ 請求效率 精確 有恆心 順從 實際 有條理 保守 謹慎

◆ 其他

◆ 1. 修理或拆裝電腦、電器等物品 2. 組合模型 3. 打球、跑步等運動 4. 種植、整理植物 5. 飼養動物 6. 操作電器、電子設備 7. 組裝傢具 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉

◆ 9. 做科學實驗及研究 10. 研究數學問題 11. 看科學知識節目、課外書 12. 益智遊戲 13. 研究天文、觀察星象 14. 看推理小說、影片 15. 參觀科學、天文類場館

◆ 16. 寫電腦程式

各項活動

◆ 17. 塗鴉、畫畫 18. 演奏樂器、唱歌 19. 寫作及閱讀 20. 訓舞、攝影 21. 服裝或室內設計 22. 觀賞或參與藝文表演 23. 做手工藝品 24. 攝影

◆ 25. 教同學作業、才藝 26. 帶聽他人心事 27. 幫助別人解決問題 28. 參加自我成長活動 29. 和小組同學合作完成任務 30. 到育幼院、養老院等進行服務學習

◆ 31. 協助照顧病弱、身心障礙者 32. 研究不同族群的文化、風俗民情

◆ 33. 蘭劇辦理活動 34. 說服別人支持自己的想法 35. 推銷物品 36. 競選或擔任幹部 37. 演說或辯論 38. 研究法律情境及條文 39. 擔任活動主持人

◆ 40. 擴展人際關係、結交朋友

◆ 41. 整理圖書 42. 上網找資料 43. 使用電腦做文書處理 44. 整理發票、記帳 45. 整理筆記、文件 46. 剪報或收集郵票、錢幣、卡片 47. 幫助影印、裝訂資料

◆ 48. 校對資料

我喜歡從事的活動：(請填代號)

休閒興趣

1.
2.
3.
其他

我擅長的事：(請填代號)

專長

1.
2.
3.
其他

特教宣導—妥瑞氏症

中國醫藥大學兒童醫院網站—<https://www.cmuhs.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=6612>

妥瑞氏症

2022/8/15

是兒童一種慢性神經生理學機制的病變，其致病機轉目前仍不清楚。常發生於 2~15 歲兒童。

症狀

妥瑞氏症最主要的症狀是抽動，抽動會出現反反覆覆不自主運動或是聲音。可分為動作性或聲語型抽動，有以下幾種常見的型態：

- **簡單聲語型抽動**：會快速的發出沒有意義的聲音與吵雜聲。例如：清喉嚨，咳嗽、尖叫、豬叫聲等。
- **複雜聲語性的抽動**：較有意義且多樣化的言辭、音節或慣用語。例如：重複別人的話，口出穢語（猥亵或是攻擊字眼）。簡單動作性抽動：快速而短促的眨眼睛、歪嘴巴、裝鬼臉、搖頭晃腦、點點頭、聳肩膀、撓手、頓足、凹凸肚皮、吐口水等，即臉部肌肉，手腳抽動及關節等部位的不隨意運動，突然、短暫的無意義動作。



- **複雜動作性抽動**：緩慢且長時間固定不動，看起來好像有目的。例如：持續地看著某樣東西、觸碰東西或他人、跺腳、重複寫字、猥亵不雅的動作、自然流露出強迫性儀式的行為。
- **感覺或心理上的抽動**：妥瑞氏症病人在即將抽動前都有徵兆，即前兆性的衝動，譬如因為眼皮酸而眨眼睛，有時候會有感覺到緊繃感、肌肉緊張、刺痛等。

發生頻率與嚴重度會隨著生活的起伏而有變化，有考試或壓力時就變明顯，放假或身體健康時症狀會減輕或消失。症狀常於青春期達到高峰，之後有 1/3 的妥瑞兒會完全緩解，1/3 的妥瑞兒症狀會些微緩解，1/3 的妥瑞兒症狀會持續到成年。隨著年紀增長，妥瑞兒愈懂得如何去掩飾或修飾症狀。

聯合國身心障礙者權利公約



Easy-Read Version of the CRPD - Traditional Chinese



繁體中文易讀版



 中華民國智障者家長總會
Parents' Association for Persons with Intellectual Disability, Taiwan

臺北市立蘭州國民中學親職簡訊

臺北市立蘭州國民中學 111 學年度 112.03.03

兒少性剝削・性騷擾・性侵害防治・性別平等教育・CRC 家長宣導

※「兒少性剝削」防治・CRC 宣導—<https://www.vac.gov.tw/cp-2487-5830-1.html>

《兒童權利公約》(Convention on the Rights of the Child, CRC)

第1條

為本公約之目的，兒童係指未滿十八歲之人，但其所適用之法律規定未滿十八歲為成年者，不在此限。

第34條

締約國承諾保護兒童免於所有形式之性剝削及性虐待。為此目的，締約國應採取包括國內、雙邊與多邊措施，以防止下列情事發生：

- (a)引誘或強迫兒童從事非法之性活動；
- (b)剝削利用兒童從事賣淫或其他非法之性行為；
- (c)剝削利用兒童從事色情表演或作為色情之題材。

聯合國兒童權利委員會提出四大指導原則，其分別為：

1. 禁止歧視原則。
2. 兒童最佳利益唯一優先考量。
3. 兒童之生存及發展權。
4. 兒童表示意見且該意見應獲得考量的權利。

※「性騷・性侵」防治・性平宣導—

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawA11.aspx?pcodes=H0080067>

《性別平等教育法》

第 2 條

本法用詞定義如下：

1. 性別平等教育：指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。
2. 學校：指公私立各級學校。
3. 性侵害：指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為。
4. 性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：
 - (a)以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。
 - (b)以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。

臺北市立蘭州國民中學親職簡訊

臺北市立蘭州國民中學 111 學年度 112.03.03
學生自傷自殺防治・長照・人口教育暨政策家長宣導

※「學生自傷自殺」防治宣導—臺北市察覺及辨識學生心理健康指引

預防的重點在於「及早發現」，期盼自我傷害學生周圍的每個人對「自我傷害行為」有高度警覺，並透過「覺察-參考-晤談」的方法，藉由「察覺學生徵兆」與「判斷危險訊號」，及早介入輔導使危機消失無形。

察覺學生4徵兆：

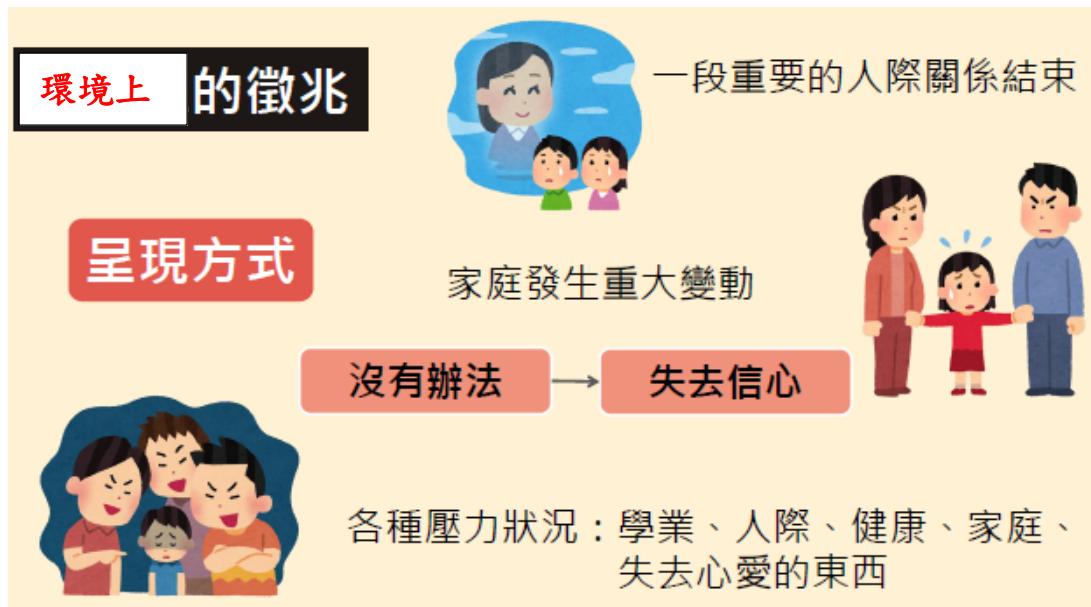
(a)



(b)



(c)



(d)



※長照宣導—https://money.udn.com/money/story/7307/6993078?from=edn_newest_index

衛福部長照司 2023 年 2 月 24 日宣布重大調整，即日起家庭照顧者經家照專員評估後，使用「到宅照顧技巧指導」及「轉介個別心理輔導、諮商服務」2 項服務無需部分負擔，無論是低收、中低收或一般民眾，皆可免費申請；另為鼓勵低收、中低收入戶外出參與家庭照顧者活動，也補助每趟 150 元交通費。

※人口教育暨政策宣導—https://zshr.gov.taipei/News_Content.aspx?n=83CC8A9A1E23CD80&sms=95DAB778B6CB4C7F&s=E3CA7A697BBB7F71

內政部 112 年人口政策 3 主題：

1. 婚育要把握攜手擁幸福，愛無分性別兒女皆是寶。
2. 租屋享補助家庭輕鬆住，無礙好環境長者樂安居。
3. 培育新住民數位零距離，延攬好人才厚植競爭力。

臺北市立蘭州國民中學親職簡訊

臺北市立蘭州國民中學111學年度「1991報平安留言系統」家長宣導112.03.03

消防署經參考日本 171 語音信箱系統，建立了一套適合台灣的報平安留言系統－「1991」，當有重大災難發生，災區的電話系統損壞或同時太多人使用電話互報平安時所導致的電話線路不通或壅塞，又因 110、119 沒提供報平安的服務，該如何第一時間讓家人知道我們是安全的呢？「1991」專線可提供每小時 20 萬通的高電話容量，設定方法簡單、快速。

※1991 報平安留言系統如何輸入約定電話？

進入網頁，勾選「已閱讀上述條文，並同意使用 1991 報平安網路留言版」，直接進入系統。



約定電話輸入，只要填寫約定電話和驗證碼就可以(約定電話可以留市內電話或手機)。

※1991 報平安 語音留言、聽留言步驟：

- <1> 撥打 1991 專線
- <2> 選擇語言 (1 國語、2 台語、3 客語、4 英文)
- <3> 選擇留言 或 聽取留言
- <4> 需要留言前，系統會再讓你確認一次約定電話是否正確，**約定電話一定要正確**，家人才有辦法上來聽留言喔！

臺北市立蘭州國民中學電話分機一覽表

代表號 25918269 傳真 25850236

| 單位 | 分機 | 單位 | 分機 | 單位 | 分機 | 單位 | 分機 | 單位 | 分機 | 單位 | 分機 |
|------|-----|------|-----|--------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| 校長 | 168 | 教務主任 | 200 | 學務主任 | 300 | 總務主任 | 500 | 輔導主任 | 600 | 導師室一 | 307 |
| 人事主任 | 700 | 教學組 | 201 | 訓育組 | 301 | 事務組 | 501 | 輔導組 | 604 | 導師室二 | 308 |
| 會計主任 | 768 | 註冊組 | 202 | 生教組(一) | 302 | 文書組 | 502 | 資料組 | 603 | 導師室三 | 309 |
| | | 設備組 | 203 | 體育組 | 303 | 出納組 | 503 | 特教組 | 603 | | |
| | | 資訊組 | 204 | 生教組(二) | 304 | 傳達室 | 507 | 專輔教師 | 601 | | |
| | | | | 健康中心 | 305 | | | | | | |

701 導師：洪婉媚，702 導師：余 梅，703 導師：許斐雁

801 導師：林郁均，802 導師：江妙珍，803 導師：葉淑珍

901 導師：陳裕貞，902 導師：張志賢，903 導師：羅惠如

臺北市立蘭州國民中學作息時間表



| 環保時間 晨間活動 | 導師 時間 | 朝會/ 導師 時間 | 休息 | 第一 節 | 休 息 | 第二 節 | 課間操 | 第三 節 | 休 息 | 第四 節 |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 07:10 07:40 | 07:40 08:00 | 08:00 08:20 | 08:20 08:30 | 08:30 09:15 | 09:15 09:25 | 09:25 10:10 | 10:10 10:20 | 10:20 11:05 | 11:05 11:15 | 11:15 12:00 |
| 午餐 | 午休 | 休息 | 下 午 | 第五 節 | 打掃 時間 | 第六 節 | 休息 | 第七 節 | 休息 | 第八 節 |
| 12:00 12:30 | 12:30 13:10 | 13:10 13:15 | | 13:15 14:00 | 14:00 14:20 | 14:20 15:05 | 15:05 15:15 | 15:15 16:00 | 16:00 16:10 | 16:10 16:55 |