

花蓮縣立宜昌國民中學 106 學年度新生訓練課程表 Day1

時間：106.08.21（星期一）

項次	時間	課程名稱	活動內容	實施場地	主持人	備註
1	08:00 前	報到	點名、交照片 4 張、午餐費用	各班教室	各班導師	隊輔
2	08:00-09:05	導師時間	認識導師、認識同學	各班教室	各班導師	隊輔
		班級編隊	按照高矮，正面 8 人，4 列			
4	09:05-09:15	休 息 時 間				
5	09:15-09:45	開訓典禮	認識宜昌大家庭	活動中心	陳玉明校長	
6	09:45-10:10	處室介紹	學務處工作簡介	活動中心	各處室團隊	
7	10:10-10:20	休 息 時 間				
8	10:20-11:05	處室介紹	教務處 (學習手冊說明)	活動中心	各處室團隊	
9	11:05-11:15	休 息 時 間				
10	11:15-12:00	環保工作 午餐教育	垃圾減量與資源回收/午餐禮儀教育	活動中心	衛生組	
11	12:00-13:20	午餐及午休	吃午餐 午休時間	各班教室	各班導師	隊輔
12	13:30-14:15	處室介紹	總務處、輔導室	活動中心	各處室團隊	
13	14:15-14:25	休 息 時 間				
14	14:25-15:10	防災教育	校園安全介紹/防災路線演練	教室、活動中心	學務團隊	
15	15:10-15:20	休 息 時 間				
16	15:20-16:05	學務規程 成績考查	學生生活常規及成績考查辦法	活動中心	學務及教務 團隊	
17	16:05 後	路隊整訓	分腳踏車隊，路隊	校門口	學務處	

花蓮縣立宜昌國民中學 106 學年度新生訓練課程表 Day2

時間：106.08.22（星期二）

項次	時間	課程名稱	活動內容	實施場地	主持人	備註
1	07:20 前	報到	點名、未交物品補交	各班教室	各班導師	隊輔
2	07:30-07:45	導師時間	教室內外環境清潔	各班教室	各班導師	隊輔
3	07:50-08:10	升旗典禮	唱國歌、升旗	操場	陳玉明校長	學務人員
4	08:10-08:20	休 息 時 間				
5	08:20-09:05	生命教育	陽光基金會生命教育宣導	活動中心	輔導室	
6	09:05-09:15	休 息 時 間				
7	09:15-10:50	校園巡禮	校園闖關活動	校園	學務處	學務人員 隊輔
8	10:50-11:05	休 息 時 間				
9	11:05-11:15	結訓典禮	頒獎、精神勉勵	活動中心	陳玉明校長	學務人員
10	11:15-11:30	路隊整訓	分腳踏車隊，路隊	校門口	陳勇光組長	生教組長