

國立蘭陽女中藝才風華典範分享計畫
女路之旅～國中師生蘭園參訪體驗活動實施計畫

壹、依據：宜蘭區111學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案。

貳、目標

- 一、使國中學生認識蘭陽女中的環境，為學生生涯決策做好準備。
- 二、加強多元入學管道之宣導，協助學生掌握高中入學資訊。
- 三、協助國中學生認識高中學習與大學的選擇，以適性選擇適合的學習環境。
- 四、協助國中生覺察情緒與身心放鬆的因應之道。
- 五、學姊與國中生分享高中學習生活情形，增進學生學習適應與壓力調適。
- 六、學姊分享高中社團生活與學校活動，鼓勵學生積極進取，拓展視野。

參、參訪時間：本學期共規劃六場次，週三下午1時30分至3時30分整。

場次一、111年10月19日、場次二、111年11月02日

場次三、111年11月16日、場次四、111年12月07日

場次五、111年12月14日、場次六、111年12月21日

肆、參加對象：宜蘭縣內各國中師生，以團體方式報名，各場次人數以30位為限，專車接送方式將視各校報名情形而定，並且將於活動前一週以電子郵件寄給各校承辦人員。

伍、參訪行程表：

時間	活動項目	主持人	講師	地點
13:00~13:30	報到	陳敏瑜主任		圖書館 ipad 教室
13:30~14:00	相見歡與校園巡禮 (建築、植物、鳥類)	陳敏瑜主任	陳幼君老師 吳美琪老師 汪柏年老師	圖書館 ipad 教室
14:00~15:00	身心放鬆與芳香體驗	陳敏瑜主任	詹弼如老師 阮琳雅老師 張 婕老師	圖書館 ipad 教室
15:00~15:30	學姐蘭園生活經驗分享	陳敏瑜主任	蘭女學姐	圖書館 ipad 教室
15:30	期待再相會	陳敏瑜主任		圖書館 ipad 教室

陸、報名方式

即日起至111年10月5日(星期三)止，請上網填寫 google 表單完成報名，附件一學生名單亦請協助上傳到表單：<https://reurl.cc/D3YY66>，報名後，還請來電確認；家長同意書由各國中留存即可。活動相關問題請電洽03-9333819分機246，均質化助理張倫瑋小姐。

附件一： 國立蘭陽女中藝才風華典範分享計畫
 女路之旅～國中師生蘭園參訪體驗活動報名表

國中名稱：_____

參加學生：

編號	班級	座號	姓名	編號	班級	座號	姓名
1				16			
2				17			
3				18			
4				19			
5				20			
6				21			
7				22			
8				23			
9				24			
10				25			
11				26			
12				27			
13				28			
14				29			
15				30			

附件二： 國立蘭陽女中藝才風華典範分享計畫
 女路之旅～國中師生蘭園參訪體驗活動
 個人報名表與家長同意書

姓名：_____ 班級：_____

手機：_____

緊急聯絡人：_____ 緊急聯絡電話：_____

家長同意書

茲同意敝子女 _____年 _____ 班，姓名_____，參加
國立蘭陽女子高級中學於111年____月____日主辦之【女路之旅～國
中師生蘭園參訪體驗活動】，期間會確實遵守相關規定並注意自身安
全，特立同意書為憑。

家長簽名：

日期：111年 月 日