

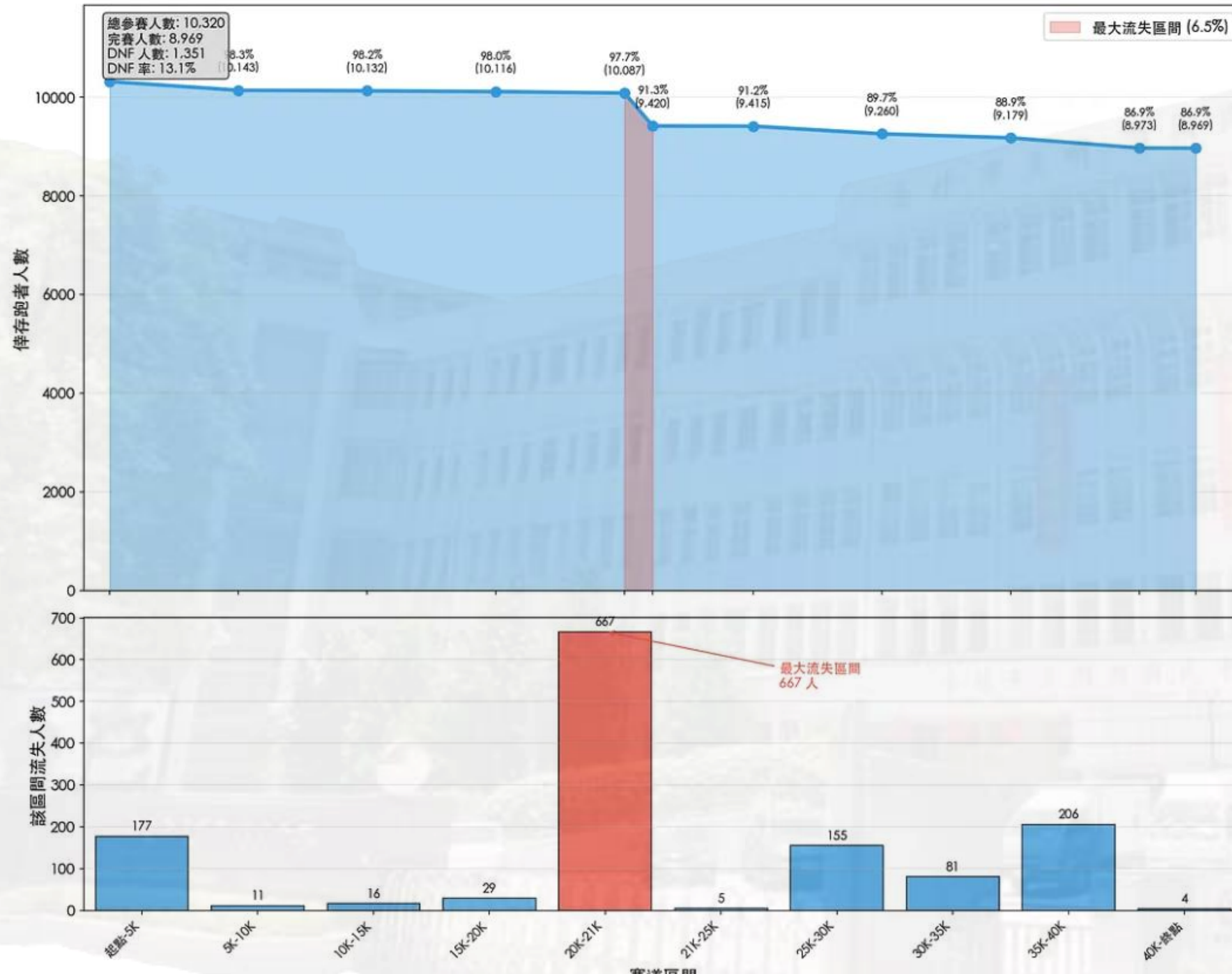
八升九年級升學策略說明會

115.03.13



升學備戰的歷程如同一場馬拉松

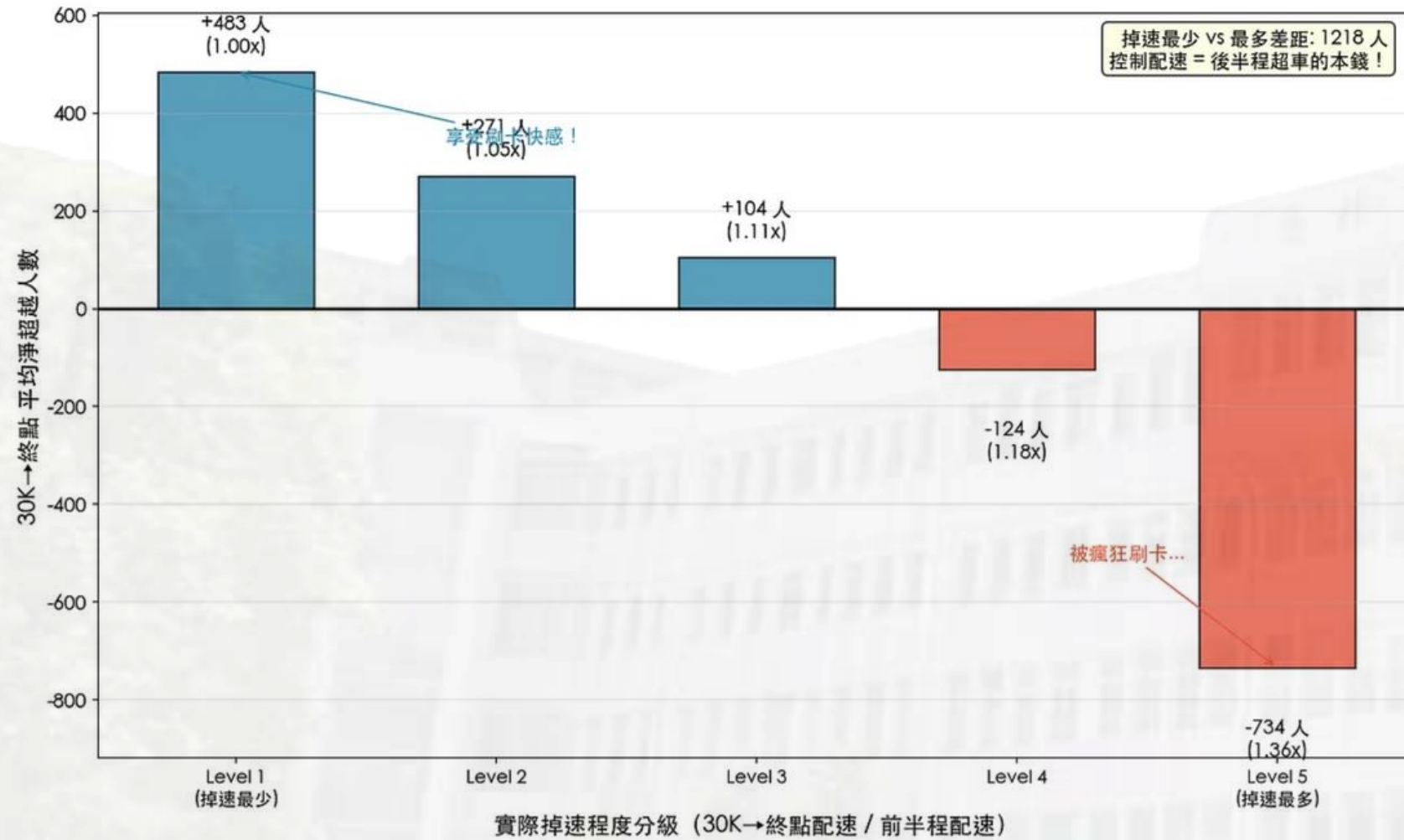
2025 台北馬賽道倖存者分析
(Course Survival Analysis)



撞牆期

升學備戰的歷程如同一場馬拉松

「喪屍超車」激勵圖：掉速越少，刷卡越多！
(30K to Finish: Net Positions Gained by Slowdown Level)

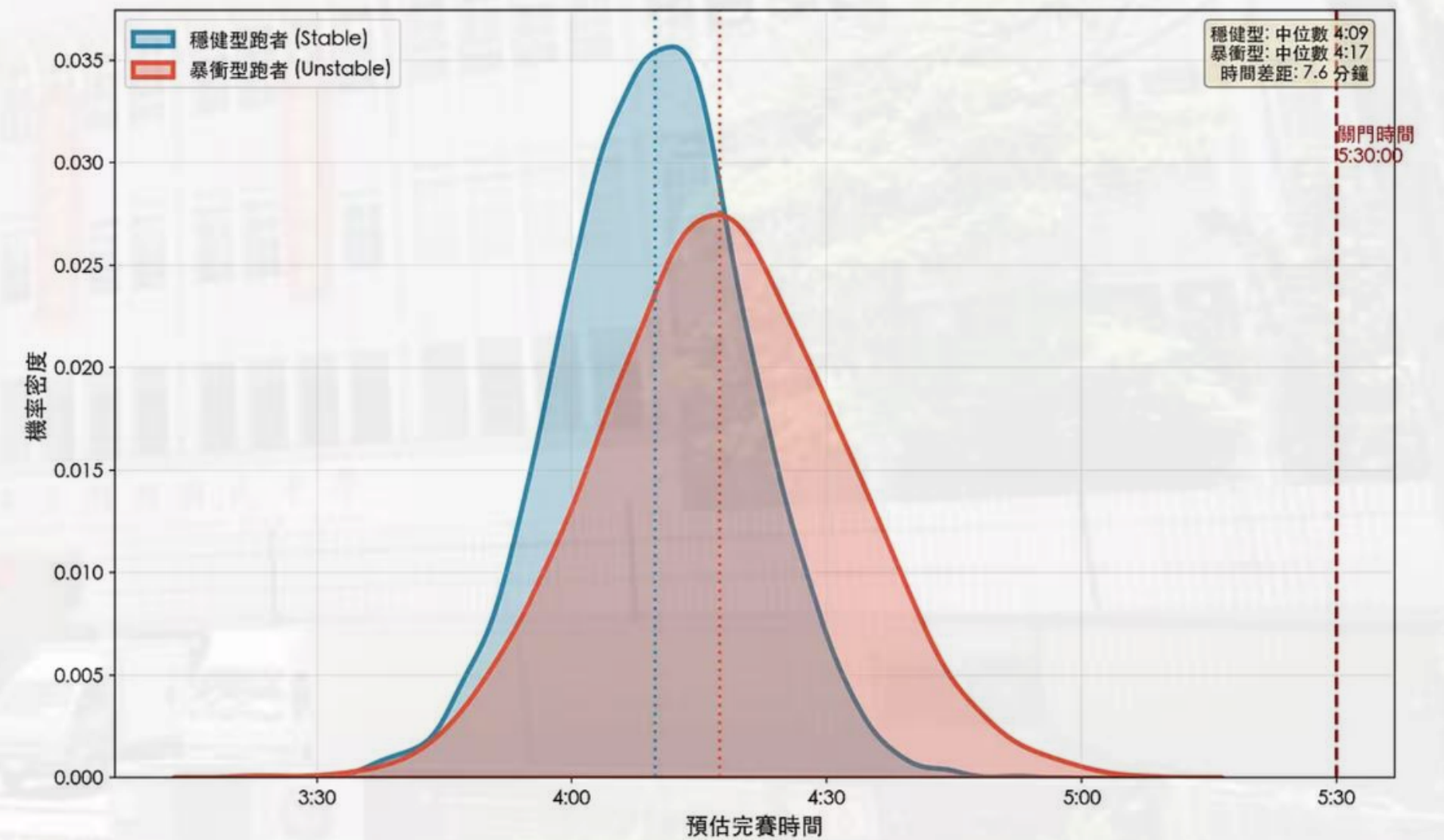


超越

穩定配速的重要性 ~

節奏比速度更重要；穩定勝過爆發，堅持才能抵達終點。

完賽時間機率密度分佈
(Finish Time Probability Density)



達標

升學備戰的歷程如同一場馬拉松

- **學習環境要穩定** → **熟悉、高氛圍低干擾的環境**
- **學習節奏要穩定** → **複習** ➡ **練習** ➡ **檢討** ➡ **錯題本**
- **作息體力要穩定** → **睡眠充足、適度運動有助於專注力、記憶力**
- **情緒狀態要穩定** → **先穩住情緒，才能穩住表現**
- **支持系統要穩定** → **安靜陪伴，比施壓有效**
- **試場表現要穩定** → **考試最後拉開差距的，是「不失誤」**



學校升學安排

提供穩定熟悉的學習環境

- (1) 寒/暑期、學期留校自習
- (2) 會考前四週自主學習
- (3) 抽離自主學習



提供試題練習與指導

- (1) 辦理自主檢核考6回及複習考4次
- (2) 留校自習(一階)自主練習
- (3) 班級安排複習練習進度
- (4) 線上自主學習網 (teams-lite)



安排複習課程或講座

- (1) 寒暑假、第八節輔導課
- (2) 辦理學科複習策略講座



提供升學相關資訊

- (1) 技藝教育課程
- (2) 校友經驗分享座談會
- (3) 技職教育博覽會
- (4) 適性入學宣導



九年級暑假輔導:7/20(一)~8/14(五)

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週

九年級升學
策略規劃

科目	開課節數	科目	開課節數
國文	4節/周	生物	2節/周
英文	3節/周	地理	1節/周
數學	4節/周	歷史	1節/周
理化	3節/周	公民	1節/周
導師時間		5節/周	

臺北市立明湖國民中學 114 學年度九年級學生寒假學藝活動實施要點

114.11.26

壹、依據：臺北市公私立國民中學課後學習輔導實施要點及臺北市立中等學校各項輔導費用支用注意事項辦理。

貳、目的：輔導學生利用寒假期間，提升各領域基本能力，增進學習效能，並輔導善用假期，充實休閒生活，增進生活知能，促進身心健康。

參、參加對象：本校九年級同學，採自願參加。

肆、活動時間：自 115 年 01 月 26 日(一)~115 年 01 月 30 日(五)，共 5 天，每天上午上課 5 節，計 25 節；01 月 29-30 日辦理寒期成效檢核 10 節，總計 35 節。

伍、活動內容：學科輔導及活動課程。

陸、報名及收費標準：

一、遵照臺北市政府教育局輔導費之收費標準辦理，每節課 30 元，共開設 35 節，收費新台幣 1,050 元整。

二、繳費日期：自 115 年 01 月 10 日(一)起至 115 年 01 月 23 日(五)止，持繳費三聯單逕至台北富邦銀行櫃檯、全省各超商門市繳納或利用 ATM 及網路轉帳，逾期恕不受理。

三、凡 114 學年度第 1 學期中申請「安心就業溫馨輔導實施計畫」課輔費減免者(低收入戶、中低收入戶、家庭突遭變故、家庭情況特殊、家戶年收入 35 萬元以下、原住民)，一併減免。

四、參加同學請於 12 月 10 日(三)以前將同意書繳交至導師，由導師彙整後附參加名條繳交教務處，以便製作繳費三聯單。

柒、退班機制：

一、請填「課後學習輔導活動退班申請書」，完成簽名後交至教學組。

二、依臺北市公私立國民小學及國民中學雜費及代收代辦費收支辦法，活動開始後因故無法繼續參加而申請退班者，依下列規定辦理退費：未逾活動時間三分之一者，退還三分之二；逾活動時間三分之一，未逾活動時間三分之二者，退還三分之一；逾活動時間三分之二者，不予退費。

捌、為掌握學生行蹤，維護學生安全，應出席學生若不克出席，請辦理請假手續。

玖、有關學藝活動之任何問題或疑慮可直接向教務處詢問或申訴，連絡電話：(02)2632-0616 教務主任分機 200、教學組分機 201。

拾、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

----- (敬請貴家長親自填寫，本表請於 114 年 12 月 10 日(三)送交導師彙整) -----

臺北市立明湖國民中學 114 學年度九年級學生寒假學藝活動意願調查表暨家長同意書

本人同意子弟參加寒假學藝活動，並遵守學校相關規定。

本人不同意子弟參加寒假學藝活動，並自行安排生活與課業輔導。

此致

臺北市立明湖國民中學

班 級：九年_____班_____號 學生姓名：_____

家長姓名：_____ (簽章) 聯絡電話：(手機)_____ (宅)_____

中華民國 114 年 _____ 月 _____ 日

提供穩定熟悉的 學習環境~

留校自習

- (1) 提供安靜、安全、安穩的讀書環境。
- (2) 建立良好學習習慣，持續學習。
- (3) 幫助掌控時間，依讀書計畫作妥善的規劃運用。



陪伴與關心

學生 + 補習 ≠ 成功方程式

- ▶ 都在聽課，缺乏思考、消化和吸收。
- ▶ 學校作業，加上補習作業愈多愈寫不完。
- ▶ 補習班問問題要排隊，浪費時間。
 - 審慎評估補習效益
 - 平日盡量不補習，保留念書時間
 - 假日時間不排滿，保留休息時間

留校自習~環境

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

九年級升學
策略規劃

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週



併班(五樓會議室)



獨立成班 (各班教室:
參與人數達10~20人)



九年級留校自習實施期間



實施期間	起訖日期	起迄時間
暑假	07/20(一)~08/14(五)	週一~周五擇三天 下午12:30~16:30
第一學期	08/31(一)~01/20(三) 預估	第一階段 (週一~周五每天) 17:05~17:50 第二階段 (週一~周五擇三天) 18:00~21:00

臺北市立明湖國中 114 學年度暑假暨第二學期九年級留校自習實施計畫

各位家長您好：
為了讓九年級的孩子妥善安排學習進度，擬於寒暑假活動下午及 1/20(一)-2/12(四)及第二學期開學後晚上開放學校自習場地，提供孩子一個安靜、安全、安心的讀書環境。依據教育局規定，學生留校自習的原則：須由家長們負責輪值督導。因此，各班參加人數達 20 人以上可獨立成班，由各班家長召集人統籌安排家長輪值陪讀及訂餐事宜；若班級參加人數不足 20 人，則統一集中辦理，由教務處安排家長輪值陪讀及訂餐事宜，並由家長推選總召集人及總務家長協助督導相關事宜執行。

每天至少有一位家長輪值陪讀，學校會安排行政同仁及導師協助督導，以利孩子們安全、安心地留校自習。我們深深感謝您的支持與支持，在孩子成長的路上，有您相伴，相信孩子更能面對挑戰、超越自我。留校自習在報名截止、家長輪值分工後，將不再受理加入自習之申請，而基於管理及安全上的考量，學生若未依規定申請，不得留校自習。

請有意願參加學生家長務必加入學校或班級留校自習家長 LINE 群組加入方式請掃 QR 碼。

留校自習時段：

實施期間	起迄日期	起迄時間	餐費(120元/日)	自習地點
寒暑假	01/20(一)-01/28(三)	下午 12:30-16:30	4-12 日共計 480 元-1440 元	班級或 5 樓會議室
	02/02(一)-02/12(四)	上午 8:00-12:20 下午 12:50-16:30		
第二學期	02/23(一)-05/14(四)	第一階段 17:05-17:50 第二階段 18:00-21:00	48 日共計 5760 元	班級或 5 樓會議室

(作息時間詳見背面)

申請條件：享權利，盡義務—家長需輪值

- 學生有強烈意願，能自覺遵守規定者。
- 凡參與第二階段留校自習者，也需參加第一階段留校自習。
- 中途退出者，不可再參加。
- 違規取消資格者，不可再參加。
- 時間：每週至少留校三日。
- 訂餐：統一辦理或由家長自行送餐。
- 非正常理由請勿隨意讓孩子請假。
- 留校注意事項，詳見背面。

家長輪值安排

- 家長推選召集人，負責工作分配，並排定陪讀輪值表。
- 輪值時段不便者請自行調整，並通知召集人；請勿交代學生處理班務事宜。
- 家長陪讀時請務必嚴格督導並填寫紀錄。
- 學生如中途退出不得參加留校者，家長仍須輪值完一學期的排班。
- 留校自習時段，倘晚休/午休結束仍未有家長輪值陪讀，將於群組通知家長，當日立即放學不留校自習。

(請沿虛線剪下於 12/22(一)前送交導師，並請參閱背面注意事項)

臺北市立明湖國中 114 學年度暑假暨第二學期九年級留校自習申請書 回條

九年 _____ 班 座號：_____ 號 學生姓名：_____ (請勾選)

不參加留校自習

欲參加留校自習請勾選下方方案：

請勾選	留校自習方案	參加學生自習時段及家長任務調查，請務必選擇下方 QR CODE，完成線上表填寫
<input type="checkbox"/>	寒暑假留校自習(每週至少須選 5 個半天時段)	參加學生自習時段及家長任務調查，請務必選擇下方 QR CODE，完成線上表填寫
<input type="checkbox"/>	第二學期方案(一)：第一階段 17:05-17:50 每日皆須參加	
<input type="checkbox"/>	第二學期方案(二)：第一階段 17:05-17:50 為每日皆須參加 + 第二階段 18:00-21:00 至少需選擇 3 日以上參加	

學生訂餐注意事項：當日請親或自留自習請自行將便當帶走，若未帶走一律放置導師室冰箱，隔日帶走。家長簽名：_____

留校自習: 第一階段

1. 學生參與機會高

- 僅一節課，對原規劃補習影響小，參與率高。
- 成班機率高，營造班級良好學習氛圍。

2. 補足早自習不足

早自習時間有限，第一階段可補充學生複習進度與練習。

3. 每日多一小時，提升穩定性

- 多一節自主學習(或練習)時間，有助知識精熟與自信累積。

留校自習~第一階段自主練習/學習

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週

114 學年度 第一學期 留校自習 第一階段 自主學習練習(二模)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	09/01	09/02	09/03	09/04	09/05
範圍	留校自習說明及錯題本使用	自主學習	自主學習	自主學習	自主學習
日期	09/08	09/09	09/10	09/11	09/12
範圍	自主學習	一模	一模	自主學習	國文 8
日期	09/15	09/16	09/17	09/18	09/19
範圍	數學 9	自主學習	理化 7	自主學習	生物 6
日期	09/22	09/23	09/24	09/25	09/26
範圍	公民 6	自主學習	地理 7	自主學習	歷史 6
日期	09/29	09/30	10/01	10/02	10/03
範圍		自主學習	國文 9	自主學習	數學 10
日期	10/06	10/07	10/08	10/09	10/10
範圍		自主學習	理化 8	自主學習	
日期	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
範圍	自主學習	自主學習(一段)	一段	生物 7	國文 10
日期	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
範圍	公民 7	自主學習	地理 8	自主學習	
日期	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
範圍	歷史 7	畢旅前一天	畢旅	畢旅	畢旅
日期	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07
範圍	國文 11	自主學習	數學 11	自主學習	理化 9
日期	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
範圍	生物 8	自主學習	公民 8	自主學習	地理 9
日期	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
範圍	歷史 8	自主學習	國文 12	自主學習	數學 12
日期	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
範圍	理化 10	自主學習	生物 9	自主學習	公民 9
日期	12/01	12/02	12/03	12/04	12/05
範圍	自主學習	自主學習(二段)	二段	地理 10	數學 13
日期	12/08	12/09	12/10	12/11	12/12
範圍		自主學習	歷史 9	自主學習	國 13
日期	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
範圍	數學 14	自主學習	理化 11	自主學習	公民 10
日期	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26
範圍	數學 15	二模	二模		國文 14
日期	12/29	12/30	12/31	01/01	01/02
範圍	數學 16	自主學習	理化 12		公民 11
日期	01/05	01/06	01/07	01/08	01/09
範圍	地理 11	自主學習	生物 10	自主學習	歷史 10
日期	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
範圍	公民 12	自主學習	歷史 11	自主學習	三段

114 學年度 第二學期 留校自習 第一階段 自主學習練習(四模)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	02/23	02/24	02/24	02/25	02/26
範圍	理化 7	自主學習	地科 1	自主學習	
日期	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06
範圍	自主學習	三模(自主學習)	歷史 13	地理 13	公民 13
日期	03/09	03/10	03/11	03/12	03/13
範圍	理化 8	自主學習	歷史 14	自主學習	地理 14
日期	03/16	03/17	03/18	03/19	03/20
範圍	公民 14	自主學習	理化 9	自主學習	歷史 15
日期	03/23	03/24	03/25	03/26	03/27
範圍	地理 15	自主學習	公民 15	自主學習	理化 10
日期	03/30X	03/31	04/01	04/02	04/03
範圍	歷史 16	自主學習	地理 16	自主學習	
日期	04/06	04/07	04/08	04/09	04/10
範圍		自主學習	一段(自主學習)	公民 16	地科 2
日期	04/13	04/14	04/15	04/16	04/17
範圍	理化 11	自主學習	歷史 18	自主學習	地理 18
日期	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
範圍	公民 18	自主學習	地科 3	自主學習	歷史 19
日期	04/27	04/28	04/29	04/30	05/01
範圍	地理 19	自主學習	公民 19	自主學習	
日期	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
範圍	理化 12	自主學習	地科 4	自主學習	歷史 20
日期	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15
範圍	地理 20	自主學習	公民 20	自主學習	看考場

★自主學習練習(四模) 各科考卷回數與範圍對照表

理化(ko)		地科(大滿貫)		歷史(雙向)		地理(雙向)		公民(雙向)	
回數	範圍	回數	範圍	回數	範圍	回數	範圍	回數	範圍
7	第三冊	1	第五冊	13	第一冊	13	第一冊	13	第一冊
8	第四冊	2	第六冊	14	第二冊	14	第二冊	14	第二冊
9	第三~四冊	3	第五~六冊(D)	15	第三冊	15	第三冊	15	第三冊
10	第五冊	4	第五~六冊(III)	16	第四冊	16	第四冊	16	第四冊
11	第六冊			18	第五冊	18	第五冊	18	第五冊
12	第三~六冊			19	第六冊	19	第六冊	19	第六冊
				20	第一~六冊	20	第一~六冊	20	第一~六冊

留校自習~錯題本製作

穩定學習節奏: 複習 ➡ 練習 ➡ 檢討 ➡ 錯題本

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週

九年級升學
策略規劃

日期: _____ 題目來源: _____ 重要程度 一般 重要 超級重要!

寫下題目的單元名稱!
1. 可以讓自己清楚哪一個單元的知識點或是內容還不夠熟悉。
2. 便於分類。

EXAMPLE
整數的加減法
or
正負數的加減法

反思

題目掌握程度	錯誤原因:	重點提示:
第一次複習後 ○○○○	<input type="checkbox"/> 看錯題目 <input type="checkbox"/> 理解錯誤	
第二次複習後 ○○○○	<input type="checkbox"/> 沒有檢查 <input type="checkbox"/> 題目不會	
第三次複習後 ○○○○	<input type="checkbox"/> 其它原因:	

題目掌握程度 錯誤原因 重點提示

可以清楚了解進步與否。若沒有進步，就可以進一步反思新的學習策略。

檢視自己每一次的錯誤原因，避免重蹈覆轍。

EXAMPLE
減一個數等於加上他的相反數
 $-3-5=-3+(-5)$

第二次複習後 ○○○○	<input type="checkbox"/> 其它原因:
題目: EXAMPLE $-42-10=?$	解析: $-42-10=-42+(-10)=-52$ 減10 加上(-10)

整理錯誤題目寫下詳解

九年級留校自習作息



寒/暑假	午餐/午休	第一節	第二節
時間	12:30~13:25	13:30~15:00	15:10~16:30

第一學期	第一階段	晚餐/晚休	第二階段 第一節	第二階段 第二節
時間	17:05~17:50	18:00~18:45	18:50~19:50	20:00~21:00

時間管理~制定讀書計畫

九年級階段，課業、考試壓力大，
學會做**讀書計畫**發揮最高的讀書效率。



(1) 準確的安排讀書時間

(2) 了解自己的讀書進度

(3) 設定明確讀書目標(激勵自我成就感)

黑馬計畫~



黑馬就是你

時間管理工具 (番茄工作法)

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週

九年級升學
策略規劃

寒假黑馬計畫~黑馬就是你

各位參與寒假留校自習學生:

寒假是一個「最後衝刺」時間! 寒假過後就要面對 B1~B5 模擬考, 倒數不到 120 天了! 提供幾個建議:

1、番茄工作法--專注 90 分鐘, 休息 30 分鐘

會考最長的一科要考 80 分鐘, 必須提早 10 分鐘進考場聽說明, 所以一定要有辦法專注 80 分鐘! 接下來休息 30 分鐘, 滑手機不是休息, 可以去走一走上個廁所暫時放空!

2、過年休息三天, 過年休息太久會散掉, 過年沒休息撐不久效果也未必好! 就休三天--除夕、初一、初二, 初三開始就要全力衝刺!



3、每天至少讀滿 9 個小時, 怎麼做? 請看下表

假日	08:30	10:00	10:30	12:00	13:00	04:30	15:00	16:30	17:00	18:00	19:30	20:30
寒假												
	10:00	10:30	12:00	13:00	14:30	15:00	16:30	17:00	18:00	19:30	20:00	22:00
	複習	休息	複習	午餐/午休	複習	休息	複習	運動	晚餐	複習	休息	複習

上午讀兩輪 (90+30, 90+午餐午休), 下午讀兩輪 (90+30, 90+運動跑步), 晚上讀兩輪 (90+30, 90+休息就寢), 一天可以讀三輪 540 分鐘=9 個小時

4、寒假才是比拼的開始, 1/26-30 寒假輔導課, 2/16、2/17、2/18 過年休三天, 2/23 開學, 中間一共有 21 個完整的一天, 如何善用這 21 天, 做好計畫並執行是不二法門, 每天規律讀 9 個小時, 21 天可以讀 189 個小時! 這個 189 小時在開學平日需要 63 天, 但是在寒假可以用 21 天就達成! 許多黑馬都是在寒假結束後的模考中竄出, 我們不是天才, 但我們可以做腳踏實地的地才! 鏗而不捨堅持到底的精神, 才是成功的關鍵!

現在最重要的事情就是規律作息, 「穩」下來!

1、讀得下去

- (1) 有計劃不用怕--週計畫表、日計畫表、做完打勾。
- (2) 時間分配--以 90 分鐘為一個讀書單位。
- (3) 番茄工作法--專注 90 分鐘, 休息 30 分鐘。
- (4) 每天短暫運動, 除了舒壓維持體力, 還能顯著提升大腦認知功能及記憶力, 有助於學習。

2、靜得下來

- (1) 安靜而固定的讀書空間--學校、圖書館、乾淨的書桌...
- (2) 學校有辦晚自習建議參加--旁邊有同學前面有老師比較不會鬆懈。
- (3) 斷網 112 天, CP 值很高。

3、撐得下去

- (1) 現在放棄比賽就結束了。
- (2) 每天只要再多撐一天就好。
- (3) 撐住不要被借過。

黑馬計畫獎勵辦法

凡規劃好自己寒假黑馬計畫並確實執行, 每周請家長檢核簽名。於開春(開學時), 拿著你/你的執行完畢黑馬計畫書, 到教學組領「開春紅包」。

寒假黑馬計畫

星期	一	二	三	四	五	六	日	家長檢核	
日期	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日		
檢核: 填寫複習科目範圍及運動項目, 完成複習後於番茄中打勾	早上	寒輔	寒輔	寒輔	寒輔	寒輔	寒輔	請家長簽名檢核並給黑馬一些鼓勵的話	
	午餐午休								
	下午	寒輔	寒輔	寒輔	寒輔	寒輔	寒輔		
	晚上	運動: 跑步	運動:	運動:	運動:	運動:	運動:		
晚上	寒輔	寒輔	寒輔	寒輔	寒輔	寒輔	寒輔		



媽媽幫忙

暑假

26 Mon 14:00-16:00 華老師 理化 V3-V4 3800 模考 地理 V10 英老師 數學 HW 英語 社會 2冊 英語 國文模考 3800	27 Tue 生物 B1 文檔 地理 B1~B2 3800 理化 B4 模考 社會模考 歷史 V7 英模 3800 數模 3800 補習英語	28 Wed 14:00-16:00 華老師 國文 1~2 冊模考 3800 理化 B1 文檔 數模 3800 B2 國模 3800 B1 補習英語	29 Thu 14:00-16:00 華老師 理化 1~2 冊模考 3800 生物 V6 國文 1~2 冊 國學常識 模考 英模 3800 3800 英語
30 Fri 留學 模考 社會 數 國	31 Sat 9:00-12:00 華老師 劉老師 Test 社會 自模 3800	9/1 Sun 14:00-16:00 華老師 自然模 英文 3800 英語 數模 國模 3800	Memo To Do

一起討論

11月

6 初七 歷史 V3-V4	7 初八 地理 V10 理化 V10	8 初九 歷史 V7	9 初十 理化 B1 文檔	10 十一 國文 1~2 冊模考	11 十二 生物 V6	12 十三 國文 1~2 冊 國學常識 模考
13 十四 國文模考	14 十五 理化 V10	15 十六 歷史 V7	16 十七 國文 1~2 冊 國學常識 模考	17 十八 國文 1~2 冊 國學常識 模考	18 十九 國文 1~2 冊 國學常識 模考	19 二十 國文 1~2 冊 國學常識 模考
20 廿一 國文模考	21 廿二 國文模考	22 廿三 國文模考	23 廿四 國文模考	24 廿五 國文模考	25 廿六 國文模考	26 廿七 國文模考
27 廿八 國文模考	28 廿九 國文模考	29 三十 國文模考	30 初二 國文模考	31 初三 國文模考		

IMPORTANT 自己排

4月

3 初四 國文模考	4 初五 理化 V10	5 初六 歷史 V7	6 初七 理化 B1 文檔	7 初八 國文 1~2 冊模考	8 初九 生物 V6	9 初十 國文 1~2 冊 國學常識 模考
10 十一 國文模考	11 十二 理化 V10	12 十三 歷史 V7	13 十四 理化 B1 文檔	14 十五 國文 1~2 冊模考	15 十六 生物 V6	16 十七 國文 1~2 冊 國學常識 模考
17 十八 國文模考	18 十九 理化 V10	19 二十 歷史 V7	20 廿一 理化 B1 文檔	21 廿二 國文 1~2 冊模考	22 廿三 生物 V6	23 廿四 國文 1~2 冊 國學常識 模考
24 廿五 國文模考	25 廿六 理化 V10	26 廿七 歷史 V7	27 廿八 理化 B1 文檔	28 廿九 國文 1~2 冊模考	29 三十 生物 V6	30 初二 國文 1~2 冊 國學常識 模考

九年級讀書計畫~學長/姊經驗

自主學習中找到屬於我的方法

- 找出自己的弱科
- 計算一科所花的時間
- 盡量不要排太滿以免做不完
- 成績不理想，便能即時修正

留校自習:家長的角色

考量學生在教室內自習的安全、秩序，需有督導人員，依規寒暑期下午及學期中第八節後，應由各班參加留校自習的**學生家長輪流協助「到班督導」之輪值。**

時段	學校輔助	家長支援事項
● 寒、暑假下午留校自習 (12:30~16:30)	1. 提供安全舒適的學習環境 2. 督導與巡查整體學習情形	1. 擔任班級督導工作 2. 協助學生餐費收支 3. 訂購餐點、廚餘處理
● 學期中留校自習 第1階段 (17:05~17:50)	1. 提供安全舒適的學習環境 2. 提供建議的複習學習進度計畫 3. 督導與巡查整體學習情形	1. 購買複習相關用品 2. 擔任班級督導工作
● 學期中留校自習 第2階段 (18:00~21:00)	1. 提供安全舒適的學習環境 2. 督導與巡查整體學習情形	1. 擔任班級督導工作 2. 協助學生餐費收支 3. 訂購餐點、廚餘處理

有親師陪伴孩子，在努力中感受支持與溫暖

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週

九年級升學
策略規劃



在跨年最後一晚，
會議室與教室仍
燈火通明.....



校長準備水煎
包，給每一位
留校自習孩子
勉勵打氣

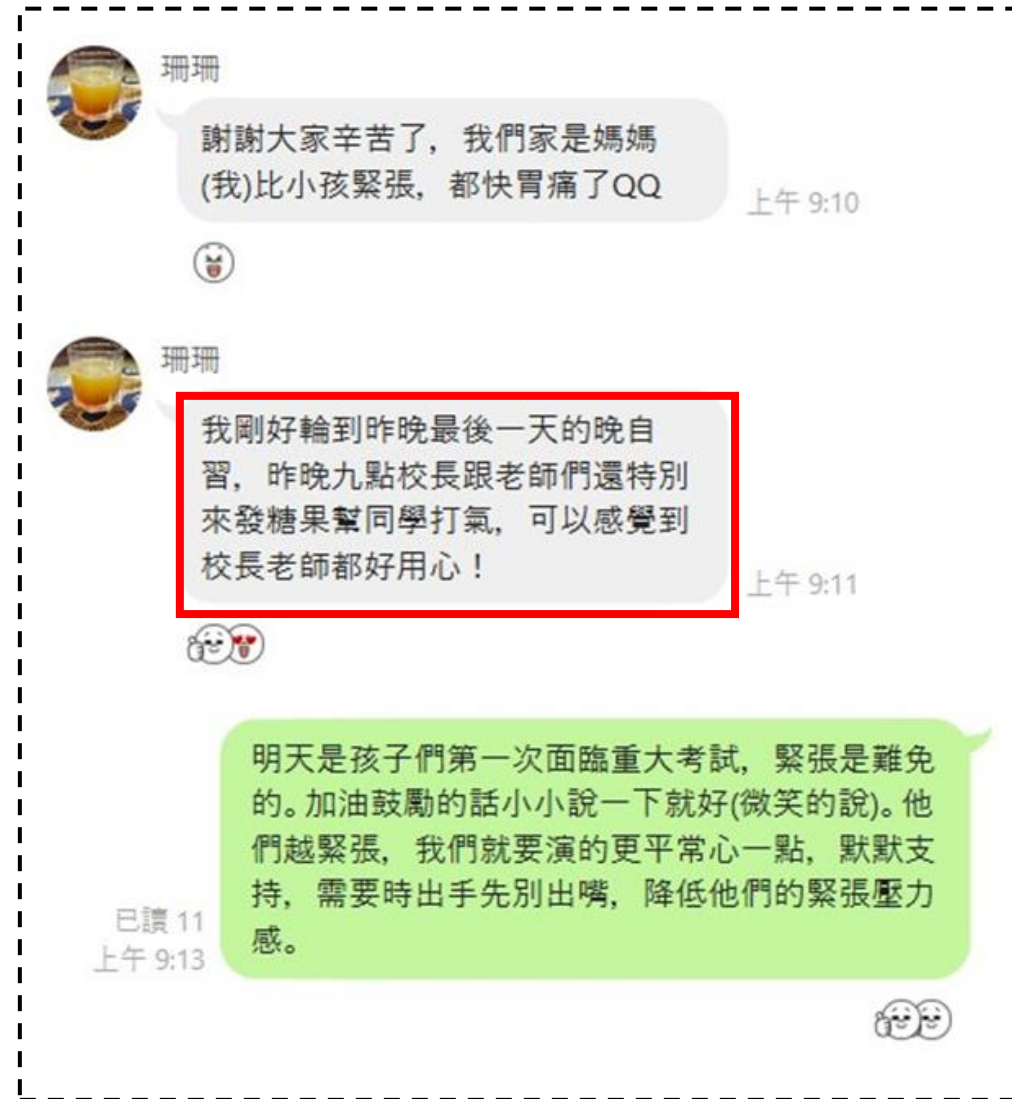


明師跑江湖，自
習結束陪伴留校
自習學生運動

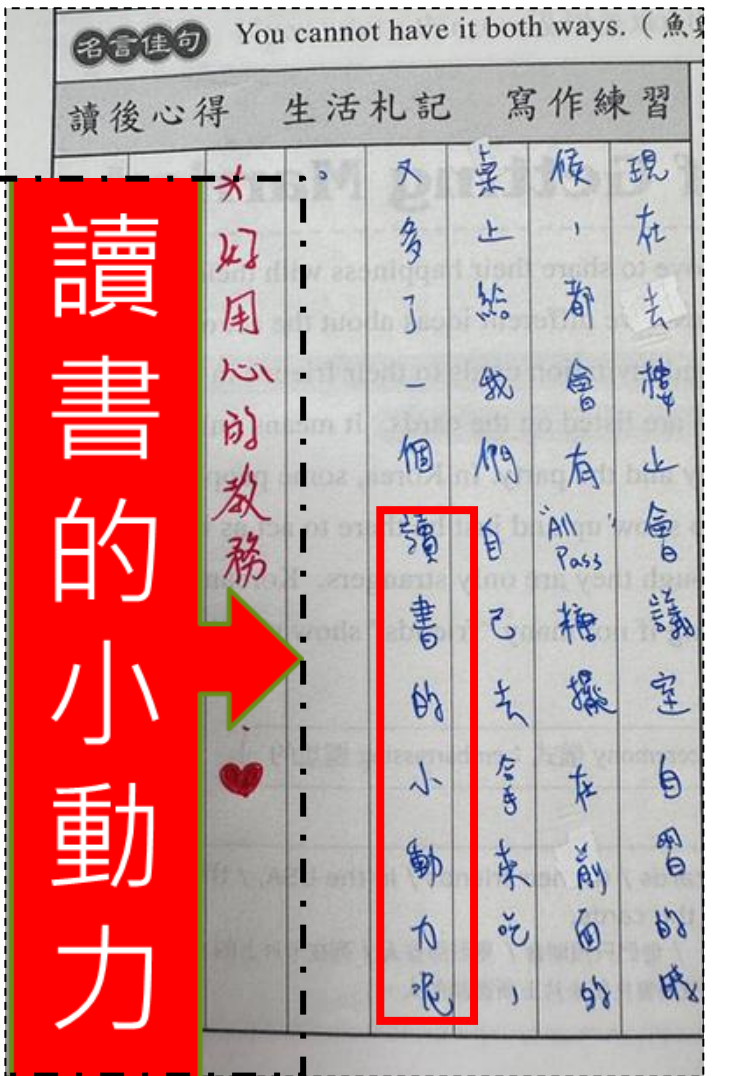


明湖國中臉書

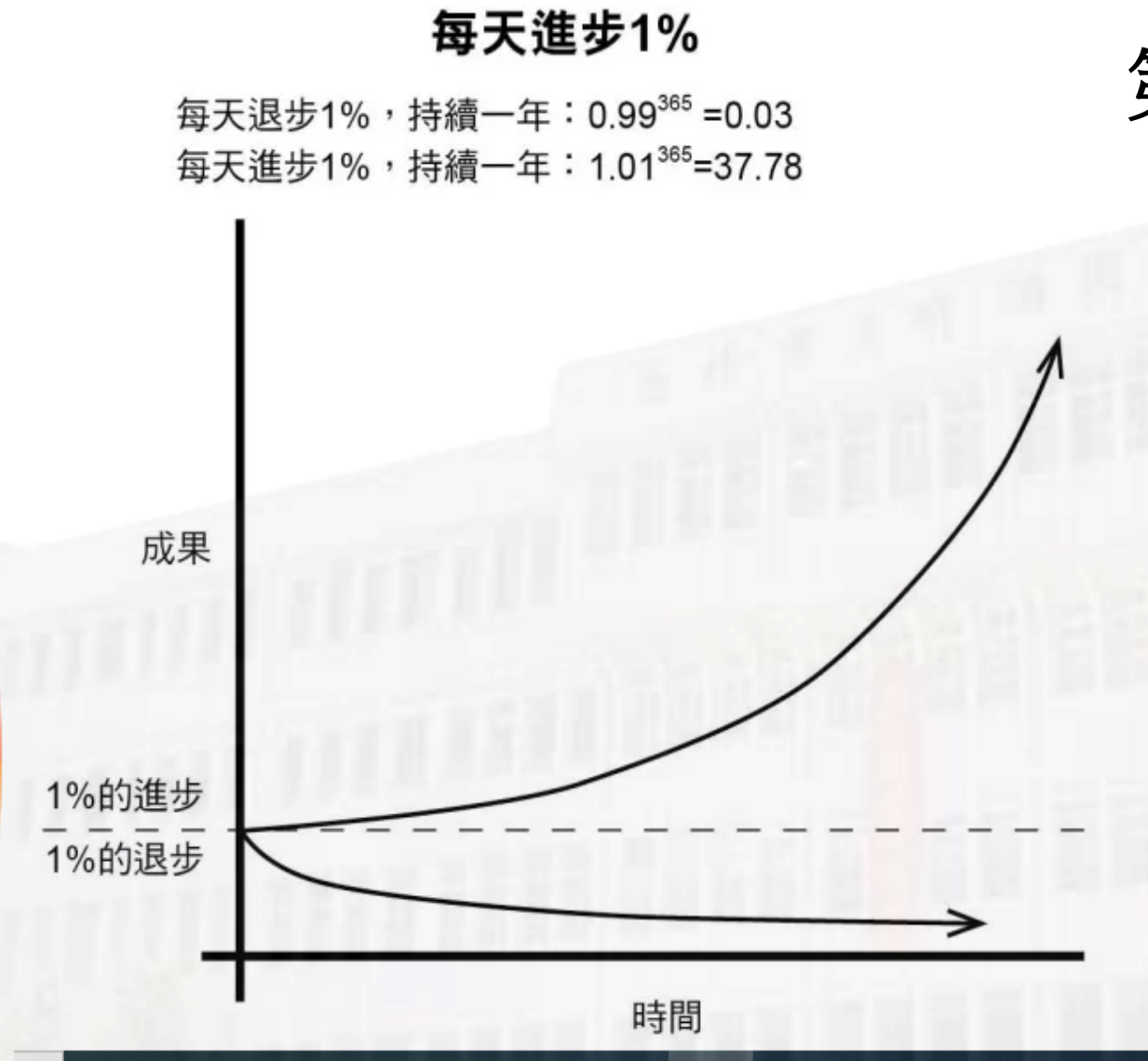
一份小點心，一份大鼓勵 讓孩子更有力量前行



晚上九點
校長、師長們特別來發糖果幫同學打氣、可以感覺到校長和師長們都好用心!!

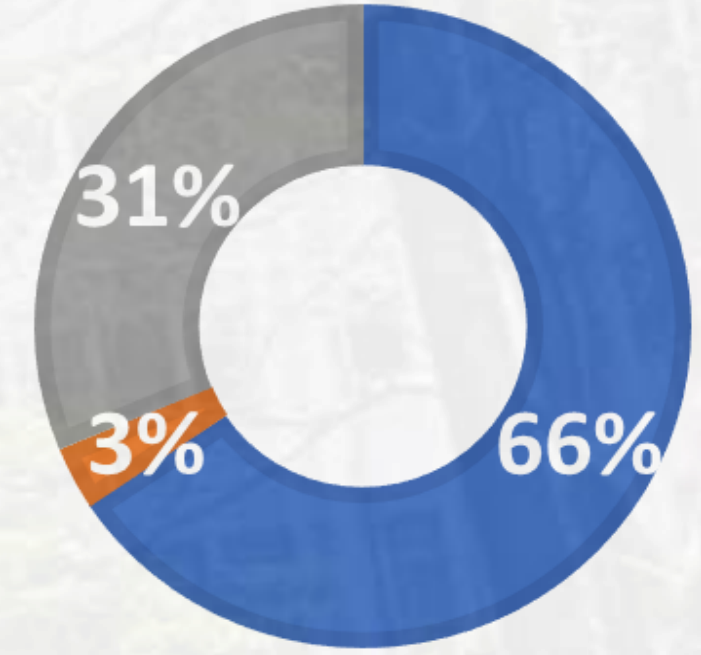
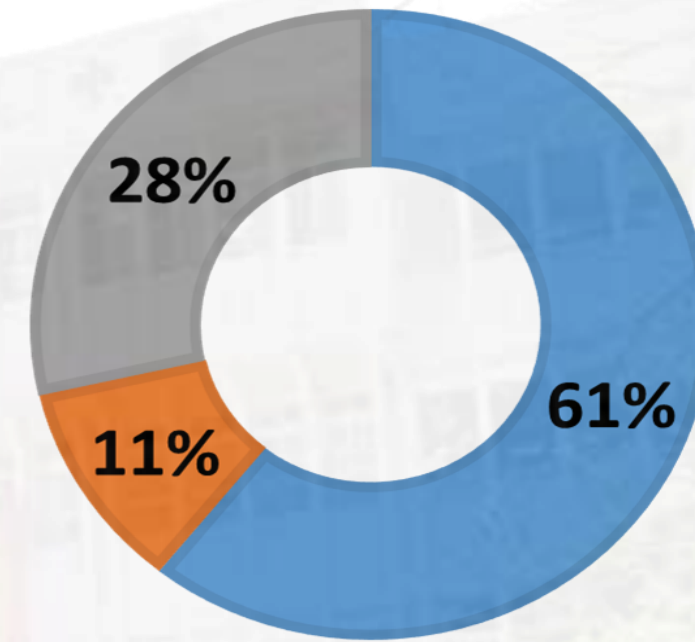


讓小習慣造就大不同



第一次模考/113會考

第一次模考/114會考



■ 進步 ■ 持平 ■ 退步

平均進步分數: **3.1**分 平均進步分數: **3.7**分



組團應戰，不脫隊

一起念書！一起唸書！一起唸書！

▶參加暑輔、下午留校自習，開學第九節、留校夜自習。

□相信隊友，營造學習氛圍

□作息規律，維持學習效率

□穩定出席，不輕易請假

九年級暑輔自主學習成效測驗:8/17(一)~8/18(二)



日期	8/17(一)			8/18(二)			
考試時間	08:00 09:10 (考70分鐘)	09:20 10:40 (考80分鐘)	10:50 12:00 (考70分鐘)	08:00 09:10 (考70分鐘)	09:20 10:20 (考60分鐘)	10:30 11:20 (考50分鐘)	11:30 11:55 (考25分鐘)
科目	社會科	數學科	國文科	自然科	英語科	作文	英聽
範圍	第1~2冊(自然:生物第一冊; 理化第三冊)						

線上自主學習平台(TEAMS-LITE)

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週

The screenshot shows the school's website with a navigation bar at the top containing links for English, About Us, Academic Resources, E-Life, Smart Campus, Students & Families, and Parent-Teacher Conference. A large red banner in the center reads "賀 本校榮獲 114臺北市推動閱讀績優學校 特優" (Congratulations, our school has won the 114 Taipei City Reading Performance Excellent School Special Award). Below the banner is a "處室公告" (Office Announcements) section with a search bar and filters for various departments like 最新消息, 新生專區, 教務處, etc. A table lists recent announcements with columns for 標題 (Title), 單位 (Unit), and 日期 (Date). On the right side, there is a "全文檢索" (Full-text search) box and a "松山 即時空氣品質資訊" (Songshan Real-time Air Quality Information) widget showing an AQI of 53. At the bottom right, a "優質明湖" (Quality Minghu) section lists "正常教學訪視" and "學校教育品質保證專區". A "升學專區" (College Admission Special Zone) is highlighted with a red box, containing "九年級升學會考專區" and "TeamsLite".

English 認識明湖About Us 行政服務Academic Resources 二代校務行政系統E-Life 資訊服務Smart Campus 親師生園區Students & Families 學校日Parent-Teacher Conference

賀 本校榮獲 114臺北市推動閱讀績優學校 特優

感謝校長、本校行政同仁、開推社群及所有家長、教師、學生的共同努力!

處室公告

標題、關鍵字 發布單位: 全部

- 最新消息
- 新生專區
- 教務處
- 學務處
- 總務處
- 輔導室
- 人事室
- 會計室

標題	單位	日期
115學年度基北區高級中等學校免試入學第一次志願模擬選填, 自114年12月22日(一)上午8時起至115年1月15日(四)下午5時止。	教務處	2025/12/23
九年級畢業證書英文姓名調查, 填報期限至12月26日(五)23時, 請同學務必上網填寫。	教務處	2025/12/15
115年國中教育會考訂於115年5月16、17日(星期六、日)舉行。	教務處	2025/07/18
公告本校114學年度科展評審結果~感謝指導老師協助!	教務處	2025/12/18
轉知-臺北市立陽明高級中學115學年度區域性資賦優異方案「當數理遇上AI」實施計畫	輔導室	2025/12/18
轉知-臺北市立中山女子高級中學114學年度「廉立方程: 探索科學間的廉鎖反應」-國中女性數理資優科學營實施計畫	輔導室	2025/12/18
「114年東引秋冬旅遊觀光活動」活動宣傳, 歡迎踴躍參加。	總務處	2025/12/18
轉知-衛生福利部社會及家庭署辦理「導盲犬友善環境」一案	輔導室	2025/12/18

全文檢索 輸入搜尋關鍵字

松山 即時空氣品質資訊 2025/12/24 17:00

AQI 指標污染物: PM10 普通 53

優質明湖

- 正常教學訪視
- 學校教育品質保證專區

升學專區

- 九年級升學會考專區
- TeamsLite

線上自主學習平台(TEAMS-LITE)

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週

九年級升學
策略規劃

立即登入TEAMS
一起開啟專屬於你的旅程

◎學生帳號登入說明：
帳號：入學年+班級+座號
密碼：mhjh+身分證後4碼

請輸入帳號

請輸入密碼

記得我

登入

教育雲帳號登入

POWERED BY 翰林教育科技 Lite

學生帳號：
入學年度+班級+座號
，例如:1120101

學生密碼：
mhjh+身分證後4碼

家長帳號：
學生帳號+p，
例如:1110101p

家長密碼：
和學生密碼相同

線上自主學習平台(TEAMS-LITE)

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週

九年級升學
策略規劃

寒假學力升級計畫

- 檢測學習盲點
- 調整學習規劃
- 延續學習能量

TEAMS

寒假診斷卷全面派發!

老師免派卷，學生上線就能練好卷!

年級	內容
國三	<ul style="list-style-type: none"> 科目：國、英、數、理、地科、歷、地、公 冊次：第五冊(全)各1卷，共8卷 第一~五冊模擬考卷，共6卷 版本：綜合版 題量：各科不同，約為一份成卷題量 <p>模考複習衝刺，精準掌握學科盲點，調整學習方向!</p>



國三	3/16	<ul style="list-style-type: none"> ★ 一~六冊模擬考卷 全科(含英聽)，共6卷 校模考前實戰模擬演練，針對盲點精準加強!
114年	3/23	<ul style="list-style-type: none"> ★ 歷屆會考卷(112~114年) 全科(含英聽)，共18卷 成績直接對應各科等級標示，完整詳解資源立即解惑! * 3/23起每週派發各科一回次試卷，由114年度開始派發
113年	3/30	
112年	4/06	

✓任務好查看

官方任務區：彙整翰林派發的考卷任務清楚分類，查看最方便!



✓錯題好複習

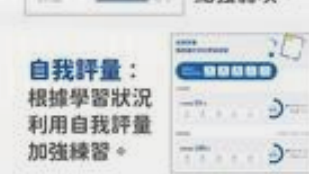
關鍵字卡、解題影片：不懂的字詞概念，透過字卡/影片馬上解惑!



錯題複習：測後可立即針對單卷或章節複習錯題。

✓測後有目標

成績單：查看測驗狀況了解自身知識點強弱項。



自我評量：根據學習狀況利用自我評量加強練習。

會考倒數必備



考前衝刺利器

國文	第一~五冊	42
英文(閱讀)	第一~五冊	43
英文(聽力)	第一~五冊	21
數學	第一~五冊	29
自然	第一~五冊	50
社會	第一~五冊	54

學校閱讀學習資源

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週

臺北市立明湖國中

English 認識明湖About Us 行政服務Academic Resources 二代校務行政系統E-Life 資訊服務Smart Campus 職師生專區Students & Families 學校日Parent-Teacher Conference

首頁

閱讀 磐石

2026台北燈節

科大×技高×國中：多元升學進路分享

1150123科大×技高×國中：多元升學資訊組長

TAIPEI LANTERN FESTIVAL

115第1學期九年級技藝教育課程開始報名，報名期限至4/8(三)截止(報名表如附件)

115學年度

115年3月1

114學年度

115學年度

活閱森林

首頁

115閱讀磐石文本

認識活閱森林

喜閱明湖

行動圖書館

國際英語日

閱讀成果

影片資料夾

各科筆記策略

閱讀工具-閱讀學習單

閱讀材料-親子共讀類

WEBPAC館藏服務平台

HyRead

本校榮獲 114臺北市推動閱讀績優學校 特優

感謝校長、本校行政同仁、閱讀社及所有家長、教師、學生的共同努力!

全文檢索

輸入搜尋關鍵字 搜尋

松山即時空氣品質資訊

2026/03/13 10:00

AQI 指標汚染物：PM2.5 87 普通

115閱讀磐石

臺北市立明湖國中

臺北市114學年度閱讀知識王-明湖國中

和閱讀為友，與世界

714蔡0君

0224 114老生加油站 林正洲 席維斯史特龍

明湖活閱森林



學期第八節輔導課

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週

九年級升學
策略規劃

- 實施期間:2/23(一)~5/16(四)
- 每周一~周五(模考及定考第二天停課)
- 以國、英、數、自、社學科複習為原則

114.12.27

臺北市立明湖國民中學114學年度第二學期學生課後學習活動實施要點

一、依據：臺北市公私立國民中學課後學習活動實施要點及臺北市中等學校各項輔導費用支用注意事項。

二、目的：針對學生學習需求，加強學生課業指導，以期輔導學生掌握學習策略，善用課後時間，增進學習效果，擴展學習層面，並輔導學生升學。

三、輔導時間與費用：

年級別	起訖日期	上課時間	每週上課天數	停課說明	停課天數	實際上課節數	每堂收費	應收課輔費
七年級	114/03/02(一)至114/06/18(四)	週一、二、四 16:15-17:00	17	3/30(一)-31(二)第1次定考 4/6(一)國定放假日 4/14(二)校外教學 5/12(二)第2次定考第一天	5	43	30	1410
八年級	114/03/02(一)至114/06/18(四)	週一至週四 16:15-17:00	17	3/30(一)-31(二)第1次定考 4/1(三)-4/2(四)隔宿露營 4/6(一)國定放假日 5/12(二)、5/13(三)第2次定考	7	57	30	1860
九年級	114/02/23(一)至113/05/14(四)	週一至週五 16:15-17:00	14	2/28(五)國定放假日 3/4(四)第3次複習考第二天 4/3(五)國定放假日 4/6(一)國定放假日 4/9(四)第1次定考第二天 4/22(三)第4次複習考第二天 5/1(五)國定放假日	7	53	30	1860

四、活動內容：依領域課程需要安排相關教學活動，並輔以多元化之課程設計。

五、報名方式及繳費說明：

- (一) 本項活動係由學生自由申請，不強迫參加。有意參加同學，請填妥下方回條，並經家長簽名後，於115年01月12日(一)交予導師彙整繳交至教務處教學組存查。
- (二) 本校課輔費之計算依據為「臺北市高中、國中各項輔導費收費標準表」之課後學習輔導收費標準。
- (三) 繳費日期及方式：開學時將製發繳費單，煩請導師提醒參加之同學依繳費單上繳納期限及方式辦理繳費，並將收據彙整後繳至總務處出納組。
- (四) 凡「安心就學溫馨輔導實施計劃」補助計劃(低收入戶、中低收入戶、家庭突遭變故、家庭情況特殊、家戶年收入35萬元以下)申請者，一併減免。
- (五) 依臺北市公私立國民小學及國民中學雜費及代收代辦費收支辦法，活動開始後因故無法繼續參加者，依下列規定辦理退費：未逾學期三分之一者，退還三分之二；逾學期三分之一，未逾學期三分之二者，退還三分之一；逾學期三分之二者，不予退費。

六、輔導期間請假應依規定辦理。

七、本要點經校長核准後實施，修正時亦同。

(敬請貴家長親自填寫)(本表請於115年01月12日(一)送交導師彙整)

臺北市立明湖國民中學114學年度第二學期學生課後學習活動意願調查表暨家長同意書

本人子弟就讀明湖國中_____年_____班_____號 姓名：_____

1、本人同意子弟參加，並遵守學校相關規定。

2、本人不同意子弟參加，並自行安排生活與課業輔導。

家長簽名：_____ (正楷全名)

聯絡電話：(H) _____
(O) _____

中華民國_____年_____月_____日

九年級四次複習考



模擬考(版本)	規劃日期	範圍
第1次(未定)	第一學期開學第二週	1~2冊
第2次(未定)	12月下旬	1~4冊
第3次(未定)	第二學期開學第二週	1~5冊
第4次(未定)	4月下旬	1~6冊
備註	複習考前，導師安排利用早自習、班週會及第八節進行自主學習檢核考(4~6回)	

安靜陪伴、穩定情緒

- ▶ 絕對不說:念書比工作還輕鬆。
- ▶ 絕對不說:你怎麼這麼笨，書都念不好。
- ▶ 和孩子說:會考是人生第一次大挑戰，我們陪你
一起築夢。
- ▶ 和孩子說:你進步了，你很棒!

九年級複習考~校長有約座談會

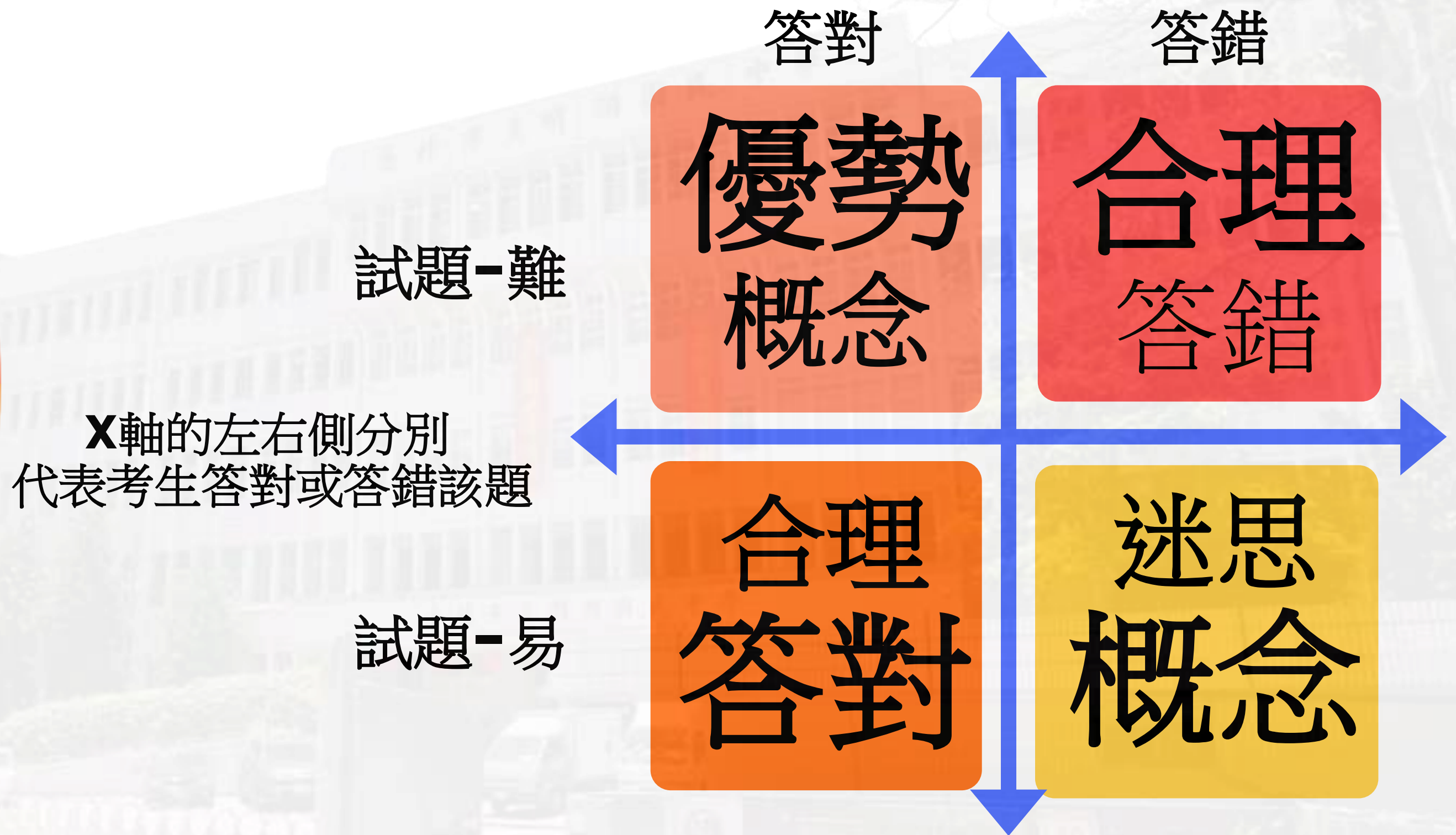


校長勉勵模考表現優異學生



校長分享未來會考準備方向及方法

九年級複習考~提供個別學生作答情況分析

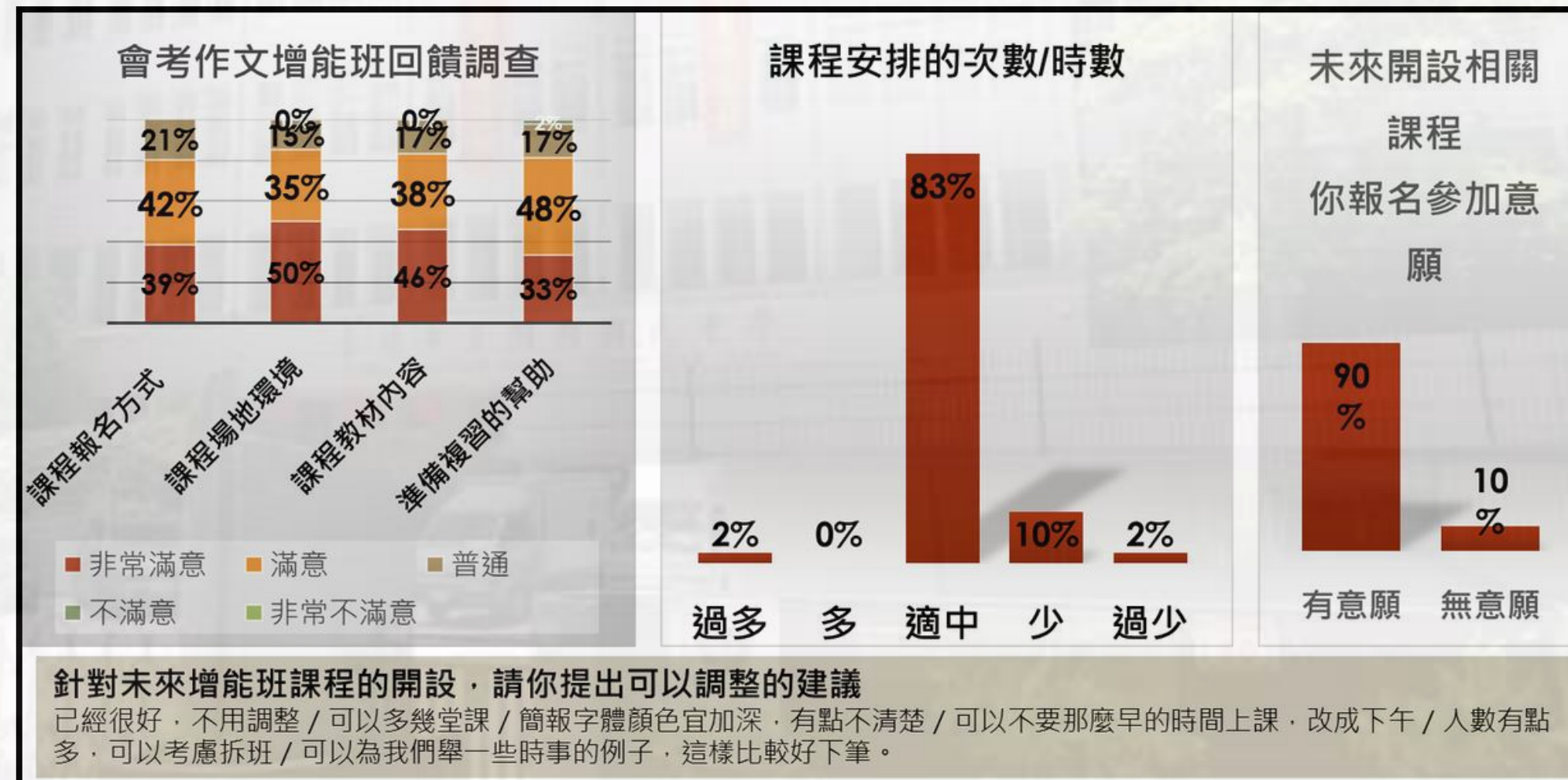


Y軸表徵試題難度，試題在Y軸上的位置越高代表該題越難

學科複習策略講座



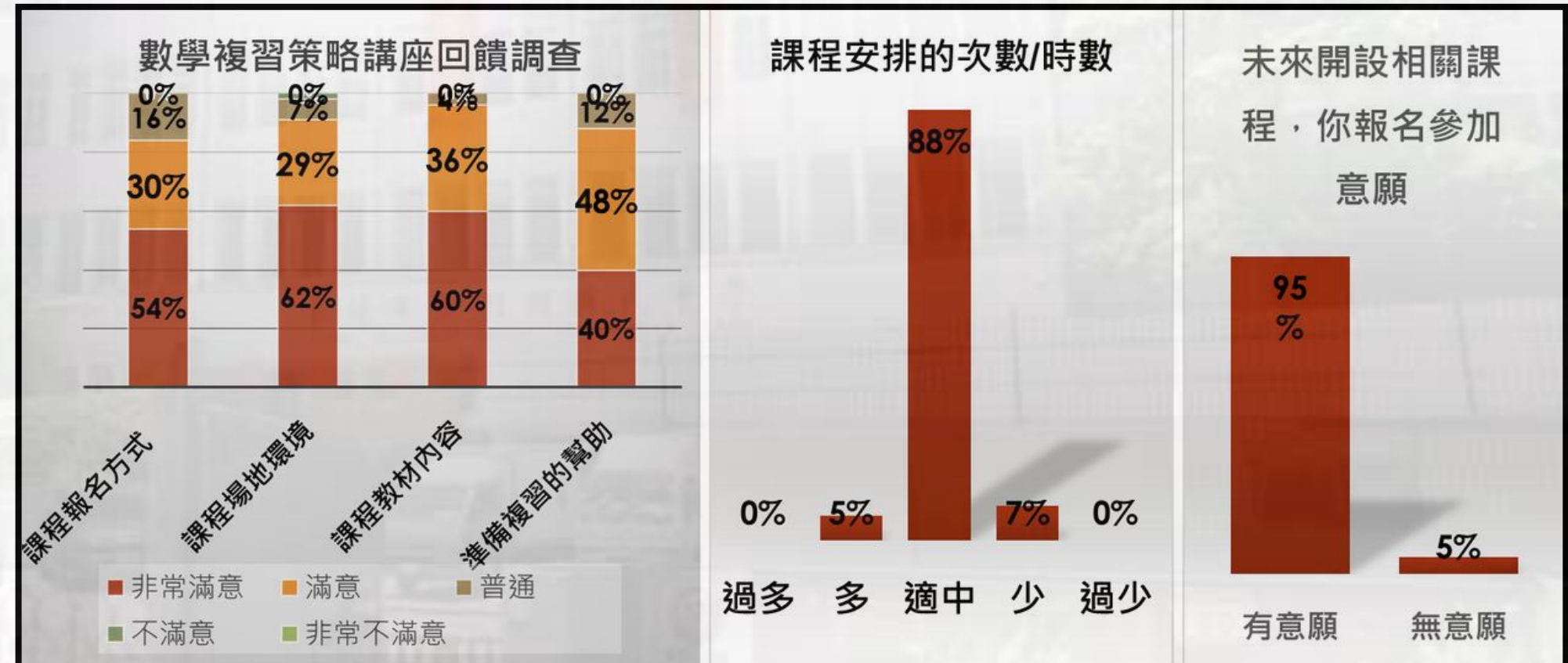
作文講座(寫作技巧)~ 施教麟教師



學科複習策略講座



數學複習策略講座(增A) ~ 劉繼文教師



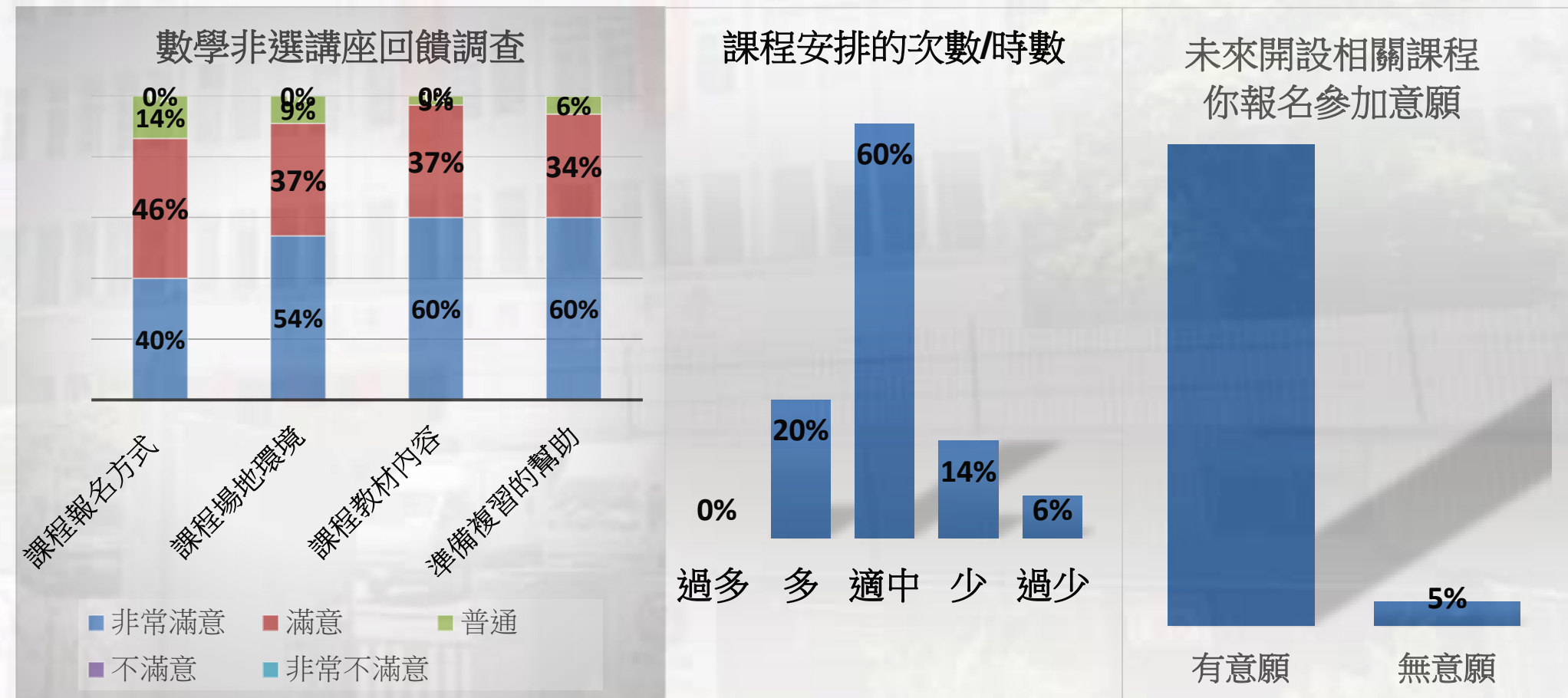
針對未來增能班課程的開設，請你提出可以調整的建議

老師很棒，很好 / 希望能更貼近解題策略 / 時間可以加長 / 在5樓室會議室上課比較好寫字 / 座位太集中，外圍有空位

學科複習策略講座



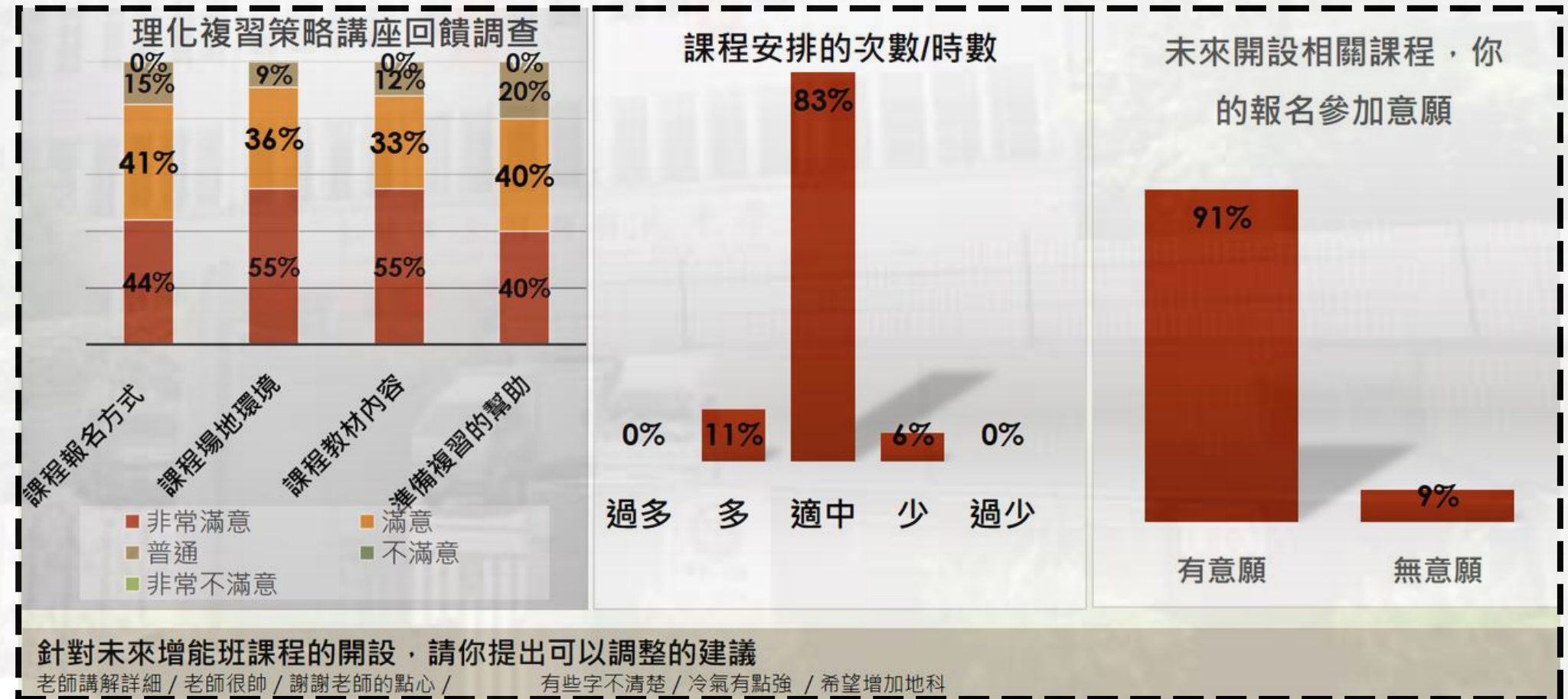
數學複習策略講座(數非)~ 賴以威教師



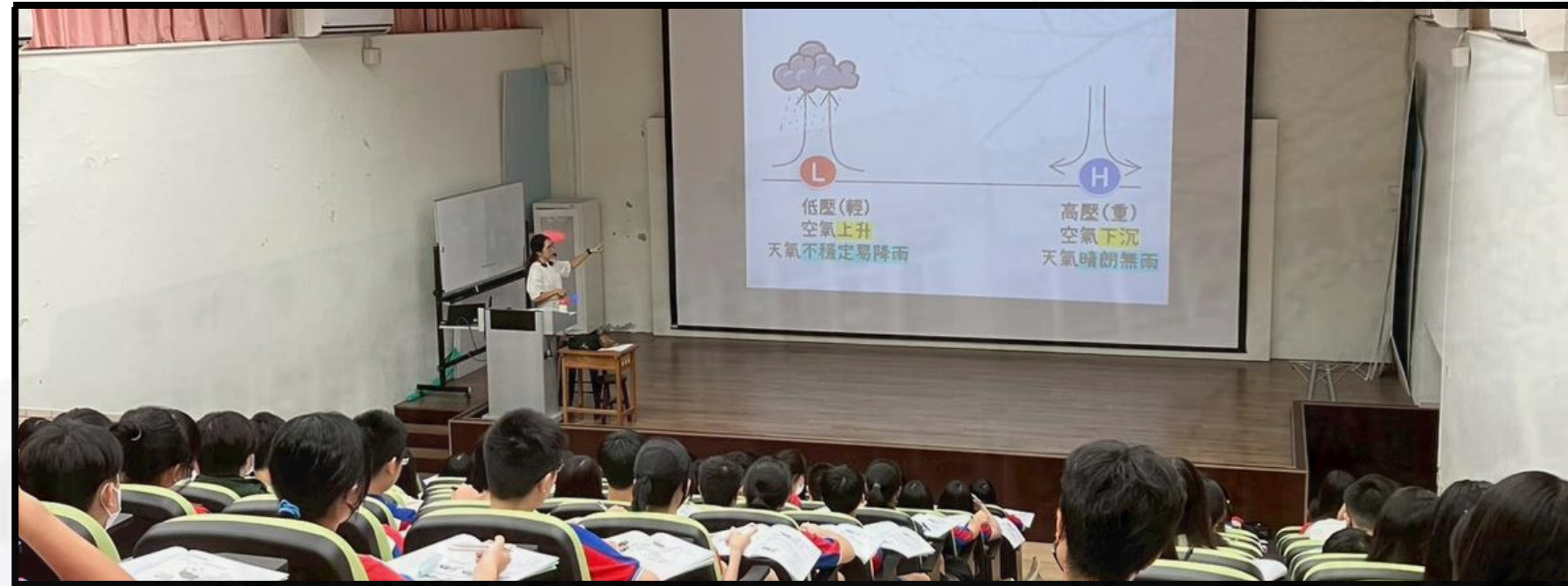
學科複習策略講座



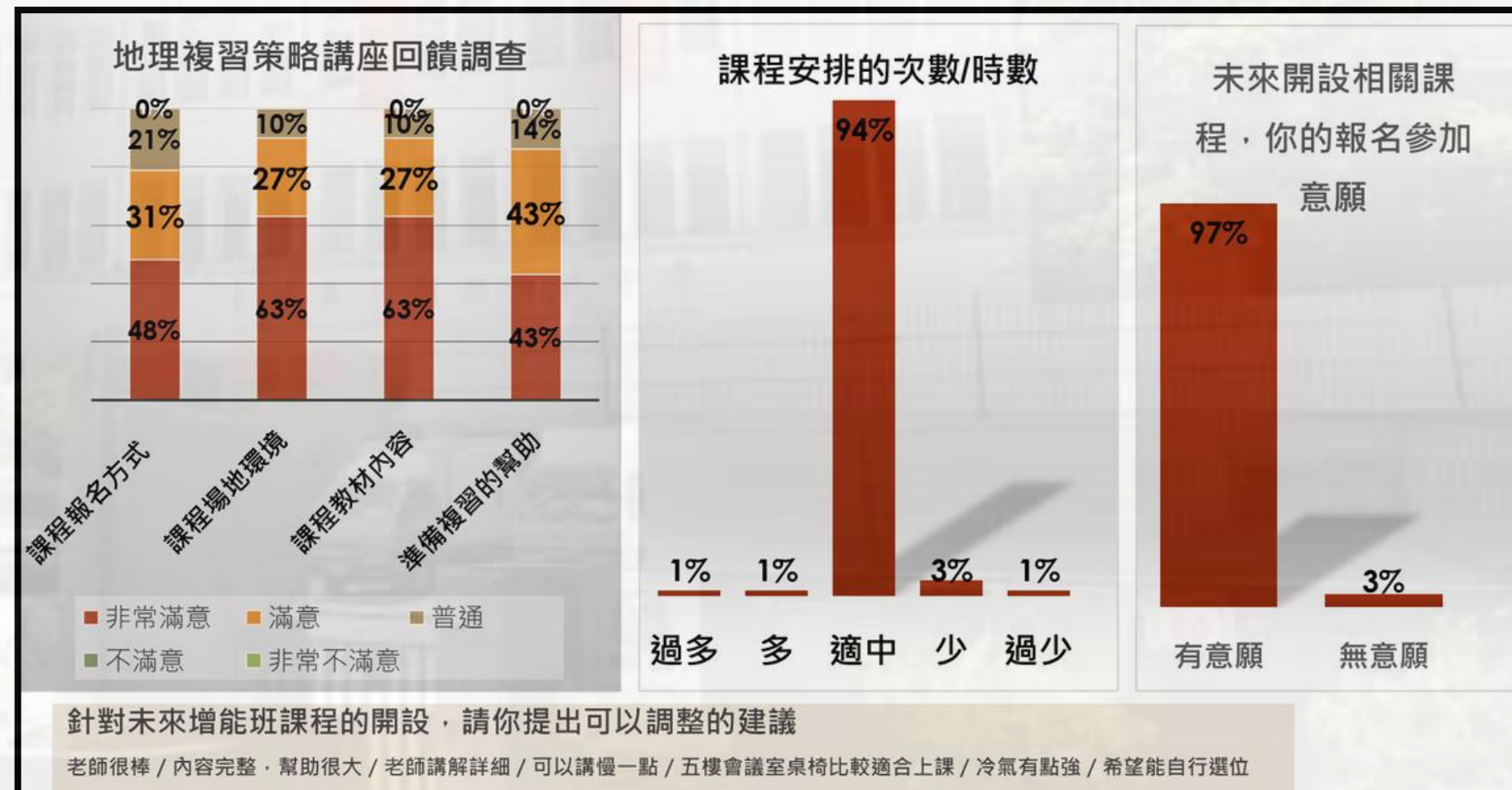
理化複習策略講座(第3~4冊)~黃鳴鋒主任



學科複習策略講座



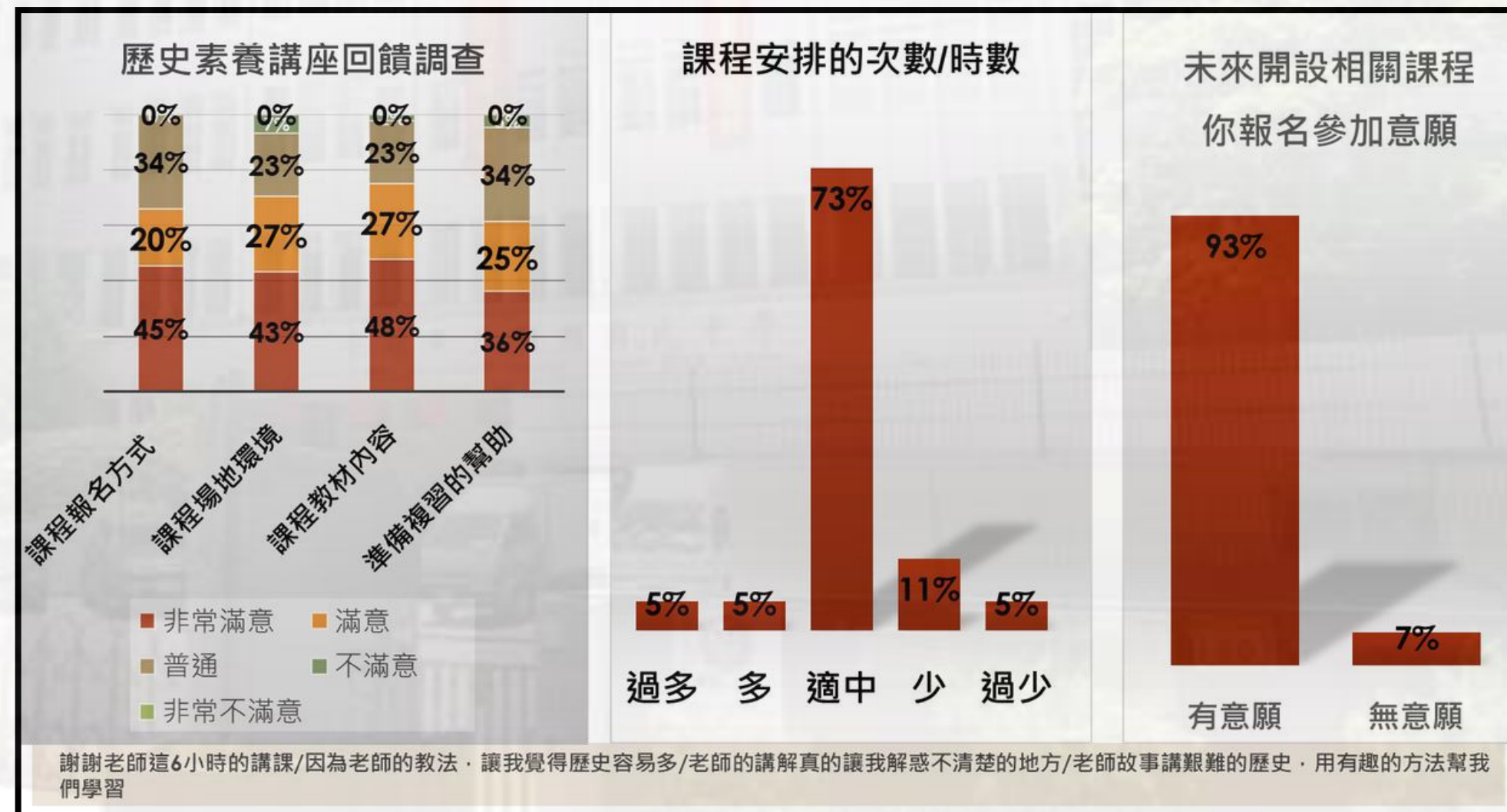
地理複習策略講座(第3~4冊)~ 陳曉薇教師



學科複習策略講座



歷史複習策略講座(第3~4冊)~ 胡家蕙教師



學科複習策略講座



科目	規劃日期	範圍
作文	暑假及寒假各三半天	寫作技巧
數學	暑假及寒假各一場	非選策略
	10-12月周六上午一場	增A策略
	3-4月周六上午一場	減C策略
歷史	10-12月及3-4月周六上午各一場	第3-4冊及第5-6冊
地理	10-12月及3-4月周六上午各一場	第3-4冊及第5-6冊
理化	10-12月及3-4月周六上午各一場	第3-4冊及第5-6冊

自主學習週



- **實施期間：**會考前四周，全九年級學生進行自主複習或由老師安排複習檢討。(學科及藝能原課程進度暫停彈性調整至會考後進行)



自主學習週

- 抽離自習申請，提供每班3名學生至5樓會議室。
- 學生需自律，能自行規劃複習進度，僅下課時間可問問題，需由導師推薦。

寒暑假
輔導課

寒暑假
留校
自習

自主學習
成效檢核

線上自主
學習平台

第八節
輔導課

複習考

複習
策略
講座

自主
學習
週

九年級升學
策略規劃



臺北市立明湖國中 114 學年度九年級會考前抽離自主學習實施要點

壹、依據：114 年 12 月 22 日(一)九年級升學輔導協調會決議辦理。

貳、目的：提供孩子安靜、安全、安心的讀書環境，培養學生自主學習之能力。

參、參加對象：本校九年級學生，採自願參加。

肆、收費標準：免費。

伍、活動期間：115 年 04 月 20 日(一)至 114 年 05 月 15 日(五)第四節。(共 4 週)

陸、申請條件：一、全校名額 57 位，每班 3 位為原則。(倘班級申請抽離學生未足 3 人，餘額名額將提供其他班級學生申請，並依申請繳交序號優先錄取)
二、參加學生須經家長、導師及任課教師同意。

柒、報名時間：即日起 3 月 13 日(五)前止。報名截止後，將不再受理申請。

捌、自習規定：一、基於管理及安全上的考量，學生若未依規定申請，不得參加自主學習。
二、自習時，不得提問、不討論、不說話、不走動、不吃東西、不睡覺、不聽音樂，一律自主學習。

玖、自習地點：開放 5 樓會議室使用。

拾、配合事項：
一、學生須有強烈意願，能自主規劃複習進度並遵守規定者，違規被取消資格者，不可參加。
二、抽離自習注意事項
1. 開放時間內由督導教師負責整潔和秩序之維護，遇任何偶發事情需遵從督導教師指導。
2. 複習考、第八節課須返班上課，其餘課程若須返班上課，請領取返班同意單由任課教師簽章並將同意單繳予督導教師，凡無故缺席達三次者，取消參加資格。
3. 早自習、中午用餐、午休、下午打掃等班級作息活動皆須參與，自主學習期間的上、下課作息皆與班級同步，下課時自習教室仍須保持安靜，需進行討論者請至教室外。
4. 學生須嚴守自主學習公約。
(1)每違反下列公約一次，則記一次缺點：
• 自主學習時時講話吵鬧 • 中途上廁所次數每節超過兩次以上 • 無故離開座位
• 亂丟垃圾、製造髒亂 • 亂動他人物品 • 隨意更換座位 • 發呆、看課外書、打瞌睡
• 自主學習時不得借書及文具(一律於自習前備妥) • 違反校規
(2)退出原則
• 違規點數累積三次則永久退出，不得再參加
拾壹、本要點實施所需經費由校內主控教師之 40 節鐘點費(協同教學)支應。
拾貳、本要點經校長核定後實施，修正時亦同。

臺北市立明湖國中 114 學年度九年級會考前自主學習申請書(序號:)

本表請於 115 年 3 月 13 日(五)前送交教務處

願意參與會考前抽離自主學習並遵守相關規範

班級: _____ 座號: _____ 姓名: _____

家長: _____ (簽名)、導師: _____ (簽名)

九年級第一學期相關時程表

8月

7/20-8/14 暑假輔導課

7/20-8/14 暑假留校自習

8/17-8/18 暑假學習成效測驗

作文寫作技巧講座

數學非選講座

10月

第一次定考

地理、歷史複習策略講座

12月

自主學習成效檢核測驗

第二次複習考

9月

自主學習成效檢核測驗

留校夜自習

第一次複習考

技藝教育課程

11月

校友經驗分享

適性入學宣導家長說明會

第二次定考

理化複習測略講座

九年級第二學期相關時程表

2月

第二學期留校夜自習

自主學習成效檢核測驗

第三次複習考

4月

第一次定考

理化複習策略講座

自主學習成效檢核測驗

第四次複習考

包高中

自主學習週

會考

適性入學宣導說明會(學生及家長)

5月

地理、歷史複習策略講座

數學減C複習策略講座

3月

第三次定考

寒假輔導課

寒假留校自習

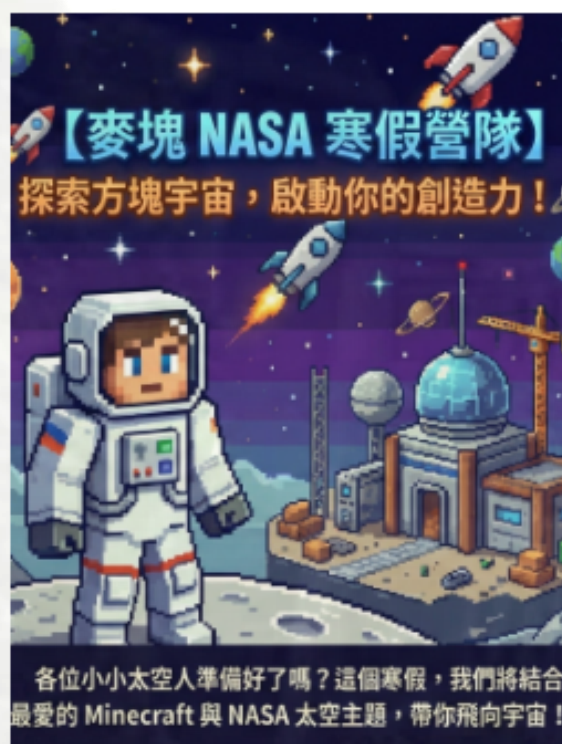
寒假學習成效測驗

作文寫作技巧講座

數學非選講座

1月

升學相關資訊



2025 TIRT 機器人國際賽 / 全國二足機器人競賽

機器人保齡球賽 機器人足球賽

榮獲佳作 榮獲第四名

全文檢索

輸入搜尋關鍵字 搜尋

松山 即時空氣品質資訊

2025/12/24 18:00

AQI 指標污染物：PM₁₀ **53**
普通

環境部 空氣品質監測網

優質明湖

- 正常教學訪視
- 學校教育品質保證專區

升學專區

- 九年級升學會考專區
- TeamsLite

明湖國中粉專

處室公告

標題、關鍵字 發布單位：全部

最新消息 新生專區 教務處 學務處 總務處 輔導室 人事室 會計室

標題	單位	日期
115學年度基北區高級中等學校免試入學第一次志願模擬選填，自114年12月22日(一)上午8時起至115年1月15日(四)下午5時止。	教務處	2025/12/23
九年級畢業證書英文姓名調查，填報期限至12月26日(五)23時，請同學務必上網填寫。	教務處	2025/12/15
115年國中教育會考訂於115年5月16、17日(星期六、日)舉行。	教務處	2025/07/18
公告本校114學年度科展評審結果~感謝指導老師協助!	教務處	2025/12/18
轉知-臺北市立陽明高級中學115學年度區域性資賦優異方案「當數理遇上AI」實施計畫	輔導室	2025/12/18
轉知-臺北市立中山女子高級中學114學年度「廉立方程：探索科學間的廉鎖反應」-國中女性數理資優科學營實施計畫	輔導室	2025/12/18
「114年東引秋冬旅遊觀光活動」活動宣傳，歡迎踴躍參加。	總務處	2025/12/18
轉知-衛生福利部社會及家庭署辦理「導盲犬友善環境」一案	輔導室	2025/12/18
教研中心45周年徵件比賽	教務處	2025/12/18
聯合數位文創辦理韓國原裝舞台劇《Beautiful Life》	學務處	2025/12/17

E化校園

- 公務信箱
- 學生信箱
- 酷AI學習系統
- 學生行事曆
- 教科書版本
- 多元彈性教學專區

3C(希)約定很重要！

希望睡得飽、希望上課精神好、希望生活單純

- ▶ 與孩子討論3C(手機、平板、電腦)使用時間與規則
- ▶ 讀書、睡前保管3C
- ▶ 九下保管手機至會考結束
- ▶ 不以新手機作為成績進步獎勵

感謝各位家長撥冗蒞臨

孩子在您的陪伴與支持下

正一步一步走向更好的未來