

# 2023-2024 康桥西游记研学菁英课程行前通知单

## 一、 交通移动日信息

### 1.2023/10/12 出发日

10 月 12 日早上出发安排：

*T1 分成 2 个航班出发：*

MU6807 上海虹桥-兰州中川 07:40-10:40

MU6803 上海虹桥-兰州中川 12:55-16:15

*T2 全部从上海虹桥高铁站出发，上海虹桥—西安北站，08:55—14:34。*

### 2.2023/10/20 返程日

返回机场/车站后，统一提取行李后一起出关，可由家长接回或搭乘交通车返校(班主任调查)。

## 二、生活管理、服装规定

1.每日标准服装：康桥黑冲锋外套+排汗衫+排汗裤+登山鞋+遮阳帽。排汗衣裤替换，内衣裤多备。

上衣规定：随便乱穿衣服，除扣生活竞赛，DT2 次，校外罚则两倍。

2.只要没有宣布开放购物，沿途都不能脱队购买任何食物、饮料。违者警告信一级。反之，开放之次数取决于全体学生表现。

3.本课程不需携带平板电脑、笔记本电脑、耳机，在没宣布使用 3C 之时间拿出，违反 3C 使用规定，警告信一级。反之，开放使用之时间、次数，取决于全体学生表现。

4.每日生活竞赛第一与第二名的班级，依行程安排调节，会公布时间开放班级学生购物奖励。

5.进餐厅用餐时，请等待统一宣布开动，才能开始用餐，使用公筷公勺、以尊重大团队所有伙伴到齐用餐。

6.每日依规定，书写学习手册段落、学习心得反思笔记等。

7.每学术小队携带 A1 海报纸一张+彩色笔一组，成果发表日使用。(团队分工携带，海报纸 DSA 发)

### 三、沙漠露营相关安排

送进营地：	个人小包：	个人身上：
1.冲锋衣内里 2.保暖衣一件 3.若有自备睡袋  (各帐篷按麻袋分装)	1.头灯要有电池 2.基本洗漱用品 3.水壶一个 4.个人药品 5.学习手册	1.排汗衣裤 2.学校黑色冲锋衣 3.围脖登山帽 4.登山鞋 5.登山杖 6.防晒眼镜 7.骑行全指手套

✧ 10/15 晚餐前：精神誓师大会

✧ 10/16 晚上 21:00 就寝

✧ 10/17 早上 04:00 起床， 04:30 集合拂晓出行，约 12:30 抵达终点。

✧ 10/17 晚餐后：荣誉团结反思会议

✧ 10/18 早上：五常反思会议 ( A1 海报分享 )

#### 四、2023 西游记—装备清单

	闹钟(一房间一人携带即可)		学习手册
	身份证；台籍：台胞证；外籍：护照 港澳：回乡证 ( 班主任请在 10/7 前收齐交给徐纯 )		高帮防水登山鞋 1 双
	学生证 ( 班主任请在 10/11 前收齐保管 )		替换内衣裤、高帮袜子多套 ( 必备 ) 袜长要超过登山鞋高度 2 公分
	学校冲锋衣(黑色外套+灰抓绒) )		高倍防晒霜
	排汗衣 2 件 ( 学校发放 )		防晒润唇膏
	登山排汗裤 1-2 件(依个人情况)		个人护理 ( 隐形眼镜及药水、发圈 ) 徒步戈壁沙漠不建议戴隐形眼镜
	登山帽及围脖 ( 学校发放 )		轻便雨衣
	水壶 1 个		常用药品及个人惯用药品 ( 请用中文标识药品名称，并告知随行老师 )
	骑行全指手套 1 双 ( 必备、防晒，下半年单车课程使用 )		保暖衣 1 件(沙漠露营用)
	防风防晒太阳镜 1 个		头灯(随身携带过安检)
	登山杖 1 支		睡袋 ( 可考虑准备的物品 )
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10 月 16 日将于敦煌举行沙漠露营活动，接待方会提供防潮垫及睡袋。</li> <li>● 若认为以上装备不够完善，可考虑准备 1 个夜间适用温度 15℃ 的轻便型迷你睡袋</li> <li>● 若自备睡袋，须自己放在行李箱中，10/15 可放进麻袋中运送至营地。</li> </ul>			

※特别提醒：以上物品请于 10/6 学生返校时将所有行李准备好，带来学校 10/7 检查。

## 五、2023 西游记活动攻略

这是一次体验时间就是金钱、就是生命的游戏化课堂。钟点战活动总时数为 205 小时，在真实光阴不断流逝的过程中，各小队要积极争取时间生命值，完成各种学术任务、体验任务，以求班级最高者获胜。

钟点战系统网址(按梯队有所不同)：

【T1】小组活动长登陆：[http://portal.kcistz.org.cn/xyj\\_T1/team/login.aspx](http://portal.kcistz.org.cn/xyj_T1/team/login.aspx)

账号：学号，密码就是 Ks@出生年月日。

【T2】小组活动长登陆：[http://portal.kcistz.org.cn/xyj\\_T2/team/login.aspx](http://portal.kcistz.org.cn/xyj_T2/team/login.aspx)

账号：学号，密码就是 Ks@出生日月日。

9 天的行程中，我们将时刻备战，只要将生活常规、学术探究、体验任务圆满达成，就能创造丰硕的生命值。这份攻略将详细说明关于起始生命值的设定、各类任务的加时制度，以及如何起死回生的反转制度。你准备好，接受挑战了吗？

### 一、起始生命值 (已结算)

关系各小队活动开始后，拥有多少生命时间，维持生命继续完成各项挑战任务，以求延长生命时间。因此，出发前的起始生命值显得格外重要，更不要忘记，晚上睡觉时，时间仍在倒数，务必计算好各组的生命时间，免得看不到隔日的太阳。

起始生命值	评价单位	时间生命
1.第一次行前训练生活竞赛名次(梯队班级)：前三名/四-五名/六-七名	小队	3/2/1
2.第二次行前训练生活竞赛名次(梯队班级)：前三名/四-五名/六-七名	小队	3/2/1
3.小队按时缴交行前要求：海报+PPT	小队	2
4.第二次三千公尺跑步测验，小队平均低于年级平均值/高于平均值。	小队	3/1
5.行前装备检查，小队成员的装备都能完备无缺、合格。	小队	2

### 二、基本任务

生活常规是康桥学校特别重视的部分，我们相信各位伙伴是能做到，而且可以做得很好，因此从早到晚把基本功做好达标，就能维持生命值，提醒你务必重视、彼此提醒。

手机使用规定，早餐桌领取(迟到者手机由班主任保管)，各次集合时间不得拿出手机(经发现由班主任保管，隔日再给)，每日统一宣布使用时段后方可使用，可能包括

乘车、用餐、导览等学习时段，非学习使用(视频、游戏等)以及在非宣布使用时段将手机拿出(无论有无开机、开屏幕)，警告信一级。

生活常规	评价单位	时间生命
1.生活竞赛名次(梯次班级)：前三名/四-五名/六-七名	小队	12/10/8
2.全班寝室内务，都达标准。	小队	6
3.全班三餐餐后餐桌碗盘、垃圾、厨余归整完好。(餐桌礼仪完成)	小队	6
4.全班各次集合离开场地时，班级区域无垃圾。(视情况抽查)	小队	6
5.离开各类交通工具，带走所有垃圾，保持整洁。(视情况抽查)	小队	6
6.全班手机作为学习用途，全天无违规情况。	小队	6

### 三、重要任务

一带一路研学旅行中，有各项学术任务挑战，积极完成各项作业要求，也可以为自己小队获得更多的生命值。包括：西安大慈恩寺的自主探究学习任务、学习手册撰写，以及临时发布的各项任务。例如，在指定景点，全班和班旗完成拍照任务，或者找寻指定人物(外国人?)完成指定任务内容等。

学术活动、任务	评价单位	时间生命
1.西安段大慈恩寺研学景点任务确实完成。	小队	8
2.全班每人皆完成，当天学习手册内容。	小队	8
3.每日不定时发布的任务，能按时完成者。	小队	8
4.学术讲座、反思引导时间，能提出有价值的回馈(获师长表扬者)	小队	6
5.突发性任务，能按时完成者。	小队	依难度

### 四、成就荣耀

为了鼓励伙伴，有更卓越的表现，除了每日生活竞赛优秀联盟，安排有便利店之处购物。也针对优秀的团队、个人给予荣耀肯定。

卓越加时	评价单位	时间生命
1.连续 2 天梯队生活竞赛前两名。	小队	10
2.敦煌徒步圆桌武士，班级全体一起走完全程。(无人受伤、无人退出)	小队	18
3.敦煌徒步，班级多数人都走完全程。	小队	10
4.五常品格行为有具体突出表现者。	小队	8
5.其他特殊表现、事迹，值得表扬者。	小队	8

### 五、起死回生

万一小队生命值归零，在无生命值期间，学习任务仍需照常作业，作为考核评断

之基本要求。有两种方式可唤回起始生命值。其一为生活竞赛获得前两名。另一为担任全年级伙伴的公差服务队一天，即可唤回起始生命值。

起死回生	评价单位	时间生命
1.生活竞赛第一名之班级，可指定救回梯队小队之起始生命值。	小队	起始生命
2.担任志工(公差服务队)一天，可唤回起始生命值。	小队	起始生命

## 六、五常品格反思会议（海报）

西游记(钟点战系统)研学旅行的 10/18，进行学习成果发表会。我们将在会议厅中看到梯队班级伙伴相互学习、挑战。各组在出发前会领取一张 A1 海报纸，请自行准备彩笔，利用琐碎时间进行绘图、文字，来分享总结。这是最终的学习成果报告，随队老师也会进入各组聆听报告予以评分反馈（列入 GPA 分数之中）。

1. 各组以 A1 海报形式，呈现研学途中以下学习心得。

(1)五常体现与反思

(2)研学课题（景点）学习收获

(3)一带一路政策相关收获

2.每组/桌留下报告人 2 位，每次讲演和回馈 3 分钟。

3.每组其他成员以组为单位，需搜集最少各班 1 组讲演者之签名。

4.活动开始前，会发给各组一张西游记学习单，争取签名反馈。