

誠正中學學生作息時間表

- 一、目的：為使學生經由規律的生活作息，養成良好生活習慣，進而促進身心健全發展。
- 二、實施方式：

為因應本校之特殊屬性，訂定學生作息時間如下：

 - (一) 學生平日作息表：適用於每週一至五。(如附件 1)
 - (二) 學生假日作息表：適用於例假日及未開封日 (如附件 2)
- 三、教導員於平日開封時，應確實依本表督導學生作息，不得擅自更改作息時間，負責學生日常生活指導、管理及課業督導。
- 四、警衛隊夜間或假日舍房值勤人員，應確實依本表督導學生作息，若學生有違反作息規定者，應予糾正，如經糾正後仍不聽從，情節嚴重者應即通知警衛隊值班組員及教導員到場協助處理，必要時向督勤官回報，並將學生之違規情節登載於該班舍房秩序連絡簿，讓該班級管教小組掌握學生行狀，以利後續管教事宜。

誠正中學學生平日作息時間表

時 間	分 鐘	作 息	備 註
06:20~07:00	40	起床、點名、盥洗	學生起床、早點名及盥洗
07:00~07:50	50	早餐及清洗餐具及整理內務	教導員及警衛隊值勤人員共同督導學生打飯及收拾菜渣垃圾。
07:50~08:00	10	靜坐開封	1. 值勤人員督導學生於 07:50 時就位靜坐準備開封。 2. 帶班教導員於 08:00 與警衛隊值勤人員交接後開封、各班於 08:20 前學生帶至教室就位。
08:20~09:00	40	第 1 節上課	各班依教務處所訂課表上課
09:00~09:10	10	下課	
09:10~09:50	40	第 2 節上課	各班依教務處所訂課表上課
09:50~10:00	10	下課	
10:00~10:40	40	第 3 節上課	各班依教務處所訂課表上課
10:40~10:50	10	下課	
10:50~11:30	40	第 4 節上課	各班依教務處所訂課表上課
11:30~11:40	10	收封檢身	各班就待檢位置就位，依序受檢
11:40~12:10	30	午餐	各班至舍房用餐
12:10~13:30	80	午休	學生收封午休。
13:30~13:50	20	起床整理內務、開封	學生於 13:30 分起床整理內務，於 13:50 分前將學生帶往教室上課。
13:50~14:30	40	第 5 節上課	各班依教務處所訂課表上課
14:30~14:40	10	下課	
14:40~15:20	40	第 6 節上課	各班依教務處所訂課表上課
15:20~15:30	10	下課	
15:30~16:10	40	第 7 節上課	各班依教務處所訂課表上課
16:10~16:30	20	環境打掃	打掃舍房班級先行收封。
16:30~16:40	10	收封檢身	
16:40~17:05	25	沐浴	學生依序前往浴室盥洗。
17:05~17:30	25	晚餐	晚餐於舍房用餐。
17:30~17:40	10	點名交班	班級教導員與警衛隊值勤人員交接班。

誠正中學學生假日作息時間表

時 間	分 鐘	作 息	備 註
06:20		起床及早點名	警衛隊值勤人員喚學生起床及早點名。
06:20~07:00	40	盥洗及整理內務	學生於點名後盥洗及整理寢室內務。
07:00~07:55	55	早餐及清洗餐具	教導員及警衛隊值勤人員共同督導學生打飯及收拾菜渣垃圾。
07:55~08:10	15	點名	警衛隊交班點名
08:10~09:00	50	自習	學生於舍房內寫功課、閱讀及溫習功課。
09:00~09:10	10	休息	
09:10~10:00	50	自習	學生於舍房內寫功課、閱讀及溫習功課。
10:00~11:00	60	電視或輔教影片欣賞	學生可於舍房內收看電視或輔教影片。
11:00~12:00	60	午餐、清洗餐具	1. 學生於舍房內收看電視或輔教影片。 2. 教導員及警衛隊值勤同仁共同督導舍房服務員打飯菜。 3. 學生舍房用餐。
12:00~12:10	10	午點名	警衛隊值勤人員實施點名。
12:10~14:00	110	午休	學生於規定床位午休。
14:00~14:10	10	起床及點名	警衛隊值勤人員喚學生起床及點名。
14:10~16:00	110	自習或輔教影片欣賞	學生可於舍房內閱讀、寫功課、背書、自習或電視欣賞。
16:00~17:00	60	沐浴及電視欣賞	1. 各舍房輪流至指定浴室洗澡及清洗衣物。 2. 未輪到洗澡之班級學生於舍房收看電視。
17:00~18:00	50	晚餐及餐具清洗及電視欣賞	1. 學生於舍房內用餐。 2. 各舍房由指定學生收拾及清洗餐具。
18:00~18:10	10	晚點名	警衛隊值勤人員實施點名。
18:10~19:00	50	晚自習	學生於舍房內閱讀、寫功課、背書、自習。
19:00~20:55	115	電視欣賞及盥洗	學生於舍房收看電視及盥洗。
20:55~21:00	5	準備晚點名	各舍房警衛隊值勤人員喊點名令。
21:00~21:15	15	晚點名	警衛隊值勤同仁會同值日教導員實施晚點名。
21:15		就寢睡覺	學生於規定床位就寢。

註:每星期六、日輪流排定班級假日出舍房運動及洗滌衣被