

臺北市立陽明高級中學高中部學生在校作息時間實施要點

一、依據：

105年12月1日臺教授國字第1050142381號函訂定「教育部主管高級中等學校學生在校作息時間規劃注意事項」。

二、規劃原則：

- (一) 維護學生身心健康發展；
- (二) 發展學生自主學習為先；
- (三) 校園友善尊重動靜分明；
- (四) 教學活動正常化進行以提升優質學習品質。

三、依十二年國民基本教育課程綱要總綱(以下簡稱總綱)之規定，學習節數每週三十五節，每日排課以七節為原則，其中包含必選修課程、團體活動時間及彈性學習時間，學生未到列入出缺席紀錄。其他早修、朝會升旗、午餐、午休、環境清掃、課間活動等非學習節數之時間及活動內容納入作息時間規劃辦理。

四、週二至週四每日上午7：30為遲到時間，學生應於該時間前進入班級教室實施班級自治活動(含環境清潔、閱讀活動或其他指定作業等)或學生個人學習；週一及週五上學遲到時間為8：00；7：30至8：00為學生自主規劃運用時間。

五、每日到校時間不應早於7：00，離校時間不得晚於21：00。上午第一節課時間為08：10開始至中午12：00第四節課結束；下午第五節課為13：10開始、第七節課為15：20至16：10課程結束。若安排課後輔導課程，最晚於18：10放學時間結束。

學生生活作息時間表如附件。

- (一) 學生於學習節數內之遲到、缺席與請假等，依本校學生輔導管教辦法及獎懲相關規定辦理。
- (二) 朝會升旗：每週四實施朝會集合，時間為07：40至第一節課開始前。高三學生於每月第一個週四參加朝會集合。段考週之前一週各年級朝會集合活動暫停實施。
- (三) 午餐時間：12：00-12：30。午休時間：12：30-13：05，學生應於班級教室內進行午休。
- (四) 環境清掃：15：00-15：20。未確實進行環境清掃者，視其情節採取適當之正向輔導管教措施。
- (五) 學生於上課時間前進入學校後，即不得任何理由外出。經學校行政單位或

導師同意完成申請程序者不在此限。

六、週一及週五晨間之學生自主規劃運用時間得由個人自行安排或以班級為單位規劃。

學生自主規劃運用時間由學生自行決定是否參加，學生於非學習節數活動之參與狀況，不列入出缺席紀錄；但視其情節，採取適當之正向輔導管教措施，例如：站立反省、愛校服務或依學生獎懲規定辦理等。

七、特殊教育學生、體育班及實驗班等特殊類型班級，因課程活動及任務培訓所需，依各該相關管理規定辦理。

八、有關學生課業輔導(含補救教學、假期學藝活動、留校自習)、學生重修學分、學生學習評量之作息時間，各依主管機關所頒、校內所訂之規定辦理。有關課後社團活動之作息時間，依本校學生社團管理要點規定辦理。。

九、本要點若有未盡事宜，依總綱及相關法令規定辦理。

十、本要點經校務會議提案討論通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

臺北市立陽明高級中學高中部學生生活作息時間表

| 時 間 | 作 息 項 目 | 備 註 |
|---|--|--|
| 上學時間：07：00 上課時間： 08：10--12：00 13：10--16：10 下課時間：16：10 放學時間：18：10 離校時間：21：00 | 早修： (07：30— 08:05) 朝會： (07：40--08： 05) 班級或學生自主 規劃運用： (07：30— 08:05) | 星期一： 班級或學生自主規劃運 用 星期二： 早修 星期三： 早修 星期四： 高一二(高三每月初)朝 會 星期五： 班級或學生自主規劃運 用 星期一、五 應於 8 點 00 分前到校 |
| 08：10--09：00 | 第 一 節 | |
| 09：10--10：00 | 第 二 節 | |
| 10：10--11：00 | 第 三 節 | |
| 11：10--12：00 | 第 四 節 | |
| 12：00--12：30 12：30--13：05 | 午 餐 午 休 | 午休時間應在教室安靜休息 |
| 13：10--14：00 | 第 五 節 | |
| 14：10--15：00 | 第 六 節 | |
| 15：00--15：20 | | 全校環境整理時間 |
| 15：20--16：10 | 第 七 節 | |
| 16：20--17：10 | 第 八 節 | |
| 17：20--18：10 | 第 九 節 | 課後學習時間 |
| 18：10--21：00 | 晚自習 | 晚自習時間 |
| 21：00 | | 所有學生應全數離開學校 |
| 說明一：上課鐘響後 10 分鐘內，未抵達教學場所者，應登記「遲到」。超過 10 分鐘後應登記「曠課」。 | | |

臺北市立陽明高級中學學生生活規範實施細則

壹、服裝規定：

一、上學一律穿著校服或運動服，有體育課當天得穿著體育服到校。

二、服裝式樣學號須符合學校規定。

三、儀容標準：

高中：

(一) 服裝：

1 女生：穿著校服白色短、長袖襯衫及條紋格裙或深藍色長褲。

2 男生：穿著校服藍色條紋短、長袖襯衫深藍色長褲

3 附記：

* 天冷可於制服外套內加穿米色之V型長袖毛衣。

* 寒流來襲（以氣象預報為準）、生病或特殊需求者，可圍圍巾（尾端需收齊放置於外套內）。

* 寒流當日（以氣象預報為準）可於穿著完校服及外套後，外加穿個人禦寒外套。

* 褲長以至腳踝下緣為主，不得過於窄短。

* 裙長以至膝蓋為原則。

* 校服衣物所有鈕扣須扣好，著外套時拉鍊須拉上。

* 服裝如有破損或不合身重新訂製時，應依規定辦理。

(二) 運動短褲：

* 運動短褲長度至膝蓋。

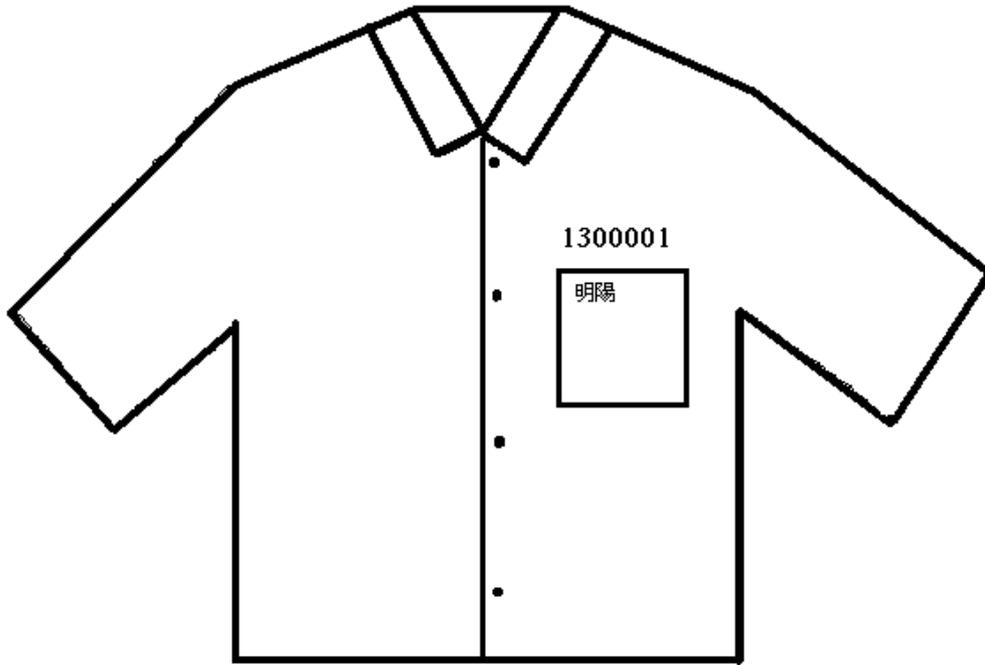
* 獻獎、領獎及服務公職時不得穿著運動短褲。

(三) 襪子：著運動鞋須穿著襪子，不得穿著怪異款式。

(四) 鞋子除特殊情形不得穿著拖鞋、涼鞋(無腳後跟材質均屬)或其他怪異影響安全之鞋款。

(五) 校頒之背包(含紀念書包)，除印製之校名、校徽外，不可做其他修改。

(六) 校服學號應按規定繡製(男、女生均不繡姓名)【如下圖】。



高中

學生校服及運動服繡字樣式說明：

- 1、白色襯衫校服(冬、夏季)繡深藍色楷體字，學號繡於口袋上方位置，由左向右(與阿拉伯數字方向相同)(如上圖所標示)。
- 2、運動服外套均繡金黃色楷體字，校名及學號繡於位置(學號位於校名下方)，由左向右(與阿拉伯數字方向相同)。
- 3、毛衣及長短袖運動服不繡。

(七) 指甲每週修剪，保持清潔。

(八) 髮型：學生髮式自主管理，以不染不燙自然為原則。

(九) 飾物：

1 不得化妝或塗指甲油(天寒可使用無色護唇膏)。

2 不得佩戴飾物，包括耳環(舌環、鼻環亦同)透明耳棒不在此限、戒指、手鐲、項鍊等(佛珠、護身符、十字架等宗教飾物除外)。

(十) 服裝儀容有特殊狀況者，可由導師、教官、生輔組長、學務主任核備後依規定事項辦理。

貳、生活考核：

- 一、本校高中部學生到校時間為7時30分(星期一及星期五到校時間為8時00分)，8時10分第一節上課，每日課程結束後離校返家，不得遲到早退，留校晚自習應到指定場所實施，並於21時00分前離校。
- 二、每日到校後至放學前，非經准假一律不得外出。
- 三、學生在校期間(含上、下課)，在教室或走廊不得打球、下棋、玩牌及高聲叫囂，以確保寧靜之學習環境。
- 四、進出校門應穿著校服(含制服、運動服)，除有特殊情形違者不得進出校門。
- 五、校園嚴禁打赤膊，穿著拖鞋。
- 六、上課期間不得閱讀授課以外之書刊或吃零食、喝飲料、嚼口香糖、聽隨身聽及使用手機，於校園內不可邊走邊吃東西。
- 七、學生進入學生活動中心或體育館等室內場所，嚴禁攜帶各類飲料、食物等入內食用。
- 八、聞唱國歌、升降旗或遇見師長、來賓，須注意應有的禮貌。
- 九、午休：
 - (一) 為維持校園寧靜，充沛學生下午上課之精神以及視力保健，全校中午一律實施午休。
 - (二) 午休時間，學生在教室內午休，如係自習者不得發聲妨礙他人。
 - (三) 午休時間教室關燈，以節約能源。
 - (四) 學生須於午休前用餐完畢，並辦妥一切事宜，不得藉故走動。
 - (五) 中午12時35分前學生各就各位，除報備同意之活動外，至13時05分之間，不得隨意至室外走動。
- 十五、中午用餐時段，嚴禁將飲料、食物攜至球場(含週邊)食用。
- 十六、各教室大樓室內、外器材含廁所設施，肇生人為蓄意破壞，造成器材毀損等情事，所需維修、更換費用，由破壞當事人支付或該使用班級照價賠償或該廁所樓層各班級，共同均攤設施賠償金額。