

國立臺東大學附屬體育高級中學學生宿舍生活作息注意事項

項次	時間	事項	備註
1	AM 05:30	晨操	依各隊教練訓練期程而決定是否要晨操。
2	AM 06:40 - 07:40	起床 盥洗 早餐	1.平日時段請至餐廳用餐，餐廳開放時間 07:20 - 07:40。 (週二 06:50 - 07:10) 2.假日時段用餐地點，會於平日晚點名時另行通知。
3	AM 07:40	關宿舍	1.平日時段所有學生 07:40 前離開宿舍。 2.離開宿舍前將各自的環境區域及內務整置定位，電燈、電風扇、冷氣請關閉。 3.星期二所有學生要參加升旗典禮須於 07:30 前離開宿舍。 4.07:50 舍監開始檢查環境及寢室內務，拍照上傳群組並打分數。 5.平日時段中午不開放，寒(暑)訓、暑輔期間僅開放 12:00 - 14:00。
4	PM 12:00 - 12:40	中餐	1.平日時段請至餐廳用餐，餐廳開放時間 12:00 - 12:30。 2.假日時段用餐地點，會於平日晚點名時另行通知。
5	PM 16:30 - 17:00	宿舍開門	
6	PM 17:00 - 18:20	晚餐 盥洗	1.平日時段請至餐廳用餐，餐廳開放時間 18:00 - 18:20。 2.假日時段用餐地點，會於平日晚點名時另行通知。
7	PM 18:40	集合點名	無任何事故所有人至一樓大廳須參加點名。
8	PM 19:00 - 20:30	晚自習 夜訓 課後輔導	1.依各隊教練訓練期程而決定是否要夜訓。 2.依各班導師或教務處安排是否上課輔。 3.若無上述兩點之學生須在寢室內自習，勿隨意亂跑及嘻笑打鬧。
9	PM 20:30 - 21:20	環境整潔	1.各隊學生依照分配到各環境區域進行打掃清潔。 2.週二、週四、週日晚上做一班垃圾及資源回收分類、傾倒。
10	PM 21:20	晚點名	無任何事故所有人至一樓大廳須參加點名。
11	PM 22:00	宿舍關門 熄燈就寢	

注意事項：

- 平日 PM 19:00 - 20:30 宿舍鎖門，禁止外出拿外賣，家長找請家長打給舍監。PM 21:00 過後禁止訂外賣。
- 勿擅自去回收場倒垃圾，應依規定時間，若因明日出賽需提前告知舍監，並將垃圾及資源回收桶清空。
- 參賽的隊伍、選手出發前或學生休假前需將各自的寢室內務或環境區域清潔乾淨。
- 平日舍監會依照各隊的環境區域及寢室內務做評比，每週評比較差之隊伍舍監會要求做愛宿舍服務。
- 平日或假日期間外出遊玩聚餐或無緊急之事故須要在 PM 21:20 前回到宿舍，遲到記一次違規並通知教練、導師、學務處及家長，除非是緊急外醫轉診或公假比賽回來，又或者搭大眾運輸工具班次誤點則特別允許。
- 住宿生無論是居住外縣市或偏遠地區者，凡違規滿三次會進行第一次通知教練、導師、學務處及家長；違規滿四次會進行第二次通知；違規滿五次得勒令立即退宿。
- 禮拜日晚點名(PM 21:20)前收假，如須外宿或無法即時返回宿舍須由導師、教練或家長擇一電話請假，使得完成請假手續，如學生自行請假皆以不假未歸處理。
- 住宿生平日禮拜一至禮拜四如需外宿(出)須依照假單上的簽核(導師、教練、學務處)辦妥請假手續。

國立台東大學附屬體育高級中學學生宿舍生活公約及重大違規扣點標準表

序號	規定事項	扣點數
01	1.在宿舍內吸毒、吸菸、賭博、喝酒、鬥毆和欺負住宿生等行為。 2.欺負他人，包括要求他人洗衣服、按摩、或強迫做不當行為。 3.蓄意損壞公物。 4.宿舍內偷竊。 5.宿舍內偷接線，破壞消防設備或任意焚燒物品，有違公共安全。 6.不遵守宿舍輔導人員(舍監)和師長輔導管教，態度惡劣。 7.攀登圍牆或窗戶進出宿舍(協助進出者亦同)。 8.擅自留宿異性。	-5 逕行退宿
02	1.住宿生請人冒充家長請假外宿。 2.參加夜訓及課輔課程，無故未到課。 3.假日未登記留宿卻擅自留宿或登記留宿卻擅自離開宿舍。 4.攜帶香菸、酒類等相關違禁品但未使用者。 5.宿舍大門關閉卻私自外出者(協助者亦同)。 6.宿舍大掃除針對責任區域未盡打掃之責。 7.非故意破壞公物卻未主動報告者。 8.私自更換寢室。 9.假日收假未歸卻未請家長打電話請假。 10.擅自取用公共冰箱不屬於自己之東西。 11.擾亂宿舍安全秩序，危害他人住宿權益。	-1 扣滿五點 逕行退宿