

# 菁英活動行前訓練 週五留宿作息表

時段	時長	作息規劃	內容備註
17:00~18:30	90	自主學習	完成當日課業、課前預習、課後複習 (全體學生皆需於自習教室)
18:30~19:00	30	晚餐晚休	共同用餐交誼時間
19:00~20:30	90	體能活動	彈性運用(全體學生皆需於體育館)
20:30~22:00	90	生活自理	含盥洗、整理內務 (21:50 統一收管電子產品、 當日無衣物送洗)
22:00~07:00	60	強制就寢	週五不開放夜自習
時段	時長	作息規劃	內容備註
07:00~07:30	30	起床盥洗	學生自行整理內務
07:30~08:00	30	早餐	餐廳集合用早餐

備註：

- 週五留宿同學務必於留宿當週帶齊單車訓練所需物品(安全帽、單車、車衣或運動服)/登山訓練所需物品(按規定帶齊)。
- 所有內務標準、繳交3C狀況、集合時間標準皆同宿舍規範，**不符規範者即取消當學期週五留宿資格。**
- 週五晚上請確實打包下週一所需課堂學用品，週六早上一併將行李帶下樓(比照週五行李位置擺放整齊)。
- 請於週六**早上7:30準時**至餐廳用餐，8:00務必帶齊行李由訓育組帶往訓練場地，訓練結束即返家，不另返校。
- 行前訓當天學校無提供交通車，週五不留宿者請自行於行前訓練集合時間前抵達訓練場地。