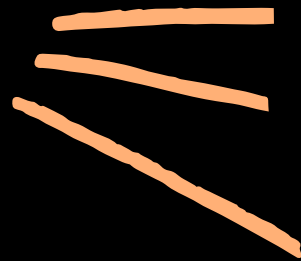




# 112學年度新生 始業輔導



## 生活常規介紹





**基本儀態訓練**



# 立正



\* 抬頭挺胸收下巴  
兩腳掌外開45°  
眼睛直視前方  
手掌緊貼褲縫

\* 使用情境：  
唱國歌、敬禮禮畢後、  
聽講結束

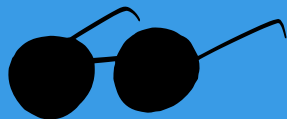
# 稍息



\* 從立正姿勢，  
左腳向左橫跨一步，  
雙手虎口在背後交疊，  
手背緊貼褲腰帶下緣

\* 使用情境：  
問候完畢、  
聽講結束立正之後

# 問好



- \* 當師長問好，同學成立正姿勢 覆誦其【職稱】並加【好】，聽師長口令恢復稍息姿勢。

(如師長未下口令，自動恢復稍息姿勢)

# 敬禮（三指）

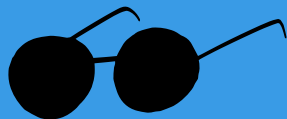


\* 右手大拇指緊壓小拇指，手平舉至右眉稍，掌心微向外翻。

\* 使用情境：  
國旗歌、受獎



# 整隊 (向右看齊)



\* 【排頭為準，向右看齊】

排頭同學左手插腰，眼睛直視前方；

其餘同學左手插腰，向右擺頭，眼睛看向右側同學，迅速對齊。

\* 【向前看】

全體同學迅速恢復立正姿勢

# 整隊 (中央伍)



\* 【中央伍為準】  
被指定該直排所有同學，右手握拳，手臂打直向上舉，拳眼向後，覆誦【為準】。

\* 【向中看齊】  
中央伍左右兩側同學迅速手插腰，擺頭看向中央伍同學，並使肩膀對齊擺頭方向之同學。

\* 【手放下】  
全體同學手放下，恢復立正姿勢。



# 坐下



- \* 迅速從立正姿勢，雙手輕撐地面，盤腿坐下。
- 抬頭挺胸收下巴，雙手手掌置於膝蓋。



# 作息時間表



節次	時間
晨安•晨運	07 : 30 ~ 07 : 50
晨讀•晨會	07 : 50 ~ 08 : 15
第一節	08 : 20 ~ 09 : 05
第二節	09 : 15 ~ 10 : 00
第三節	10 : 10 ~ 10 : 55
第四節	11 : 05 ~ 11 : 50
午餐	11 : 50 ~ 12 : 20
午休時間	12 : 20 ~ 13 : 00
第五節	13 : 05 ~ 13 : 50
第六節	14 : 00 ~ 14 : 45
第七節	14 : 55 ~ 15 : 40
整潔活動	15 : 40 ~ 16 : 00
第八節	16 : 00 ~ 16 : 45

一節課45分鐘

八年級開始



**親子共學反毒學習單**

