

## 七、全校學生每日作息時間表

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07：00~07：20	打掃	打掃	打掃	打掃	打掃
07：20~08：05	導師時間	朝會	導師時間	晨讀活動 (閱讀)	晨讀活動 (讀報)
08：05~08：10	下課休息	下課休息	下課休息	晨間活動 (跑步)	晨間活動 (跑步)
08：10~08：55	第一節課	第一節課	第一節課	第一節課	第一節課
08：55~09：05	下課休息	下課休息	下課休息	下課休息	下課休息
09：05~09：50	第二節課	第二節課	第二節課	第二節課	第二節課
09：50~10：00	下課休息	下課休息	下課休息	下課休息	下課休息
10：00~10：45	第三節課	第三節課	第三節課	第三節課	第三節課
10：45~10：55	下課休息	下課休息	下課休息	下課休息	下課休息
10：55~11：40	第四節課	第四節課	第四節課	第四節課	第四節課
11：40~12：15	午餐時間	午餐時間	午餐時間	午餐時間	午餐時間
12：15~13：05	午休時間	午休時間	午休時間	午休時間	午休時間
13：05~13：10	下課休息	下課休息	下課休息	下課休息	下課休息
13：10~13：55	第五節課	第五節課	第五節課	第五節課	第五節課
13：55~14：05	下課休息	下課休息	下課休息	下課休息	下課休息
14：05~14：50	第六節課	第六節課	第六節課	第六節課	第六節課
14：50~15：05	環境整潔	環境整潔	環境整潔	環境整潔	環境整潔
15：05~15：50	第七節課	第七節課	第七節課	第七節課	第七節課
15：50~16：00	跑步	跑步	跑步	跑步	跑步
16：00~16：45	學習扶助	學習扶助	學習扶助	學習扶助	學習扶助
16：45~	放學	放學	放學	放學	放學