

七、全校學生每日作息時間表（＊請清楚標示各年級放學時間）

● 學校作息時間表－低年級(共 24 節)

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:20-07:40	整潔活動	整潔活動	整潔活動	整潔活動	整潔活動
07:40~08:00	晨跑活動	晨跑活動	晨跑活動	晨跑活動	晨跑活動
08:00~08:30	朝會升旗	成語背誦	健康操	導師時間	三語朗讀
08:30-08:40	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
08:40-09:20	第一節	第一節	第一節	第一節	第一節
09:20-09:30	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
09:30-10:10	第二節	第二節	第二節	第二節	第二節
10:10-10:30	課間活動	課間活動	課間活動	課間活動	課間活動
10:30-11:10	第三節	第三節	第三節	第三節	第三節
11:10-11:20	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
11:20-12:00	第四節	第四節	第四節	第四節	第四節
12:00-12:40	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
12:40-13:20	放學	午休	放學	午休	放學
13:20-13:30		休息時間	休息時間	休息時間	
13:30-14:10		第五節	教師進修	第五節	
14:10-14:20		放學	教師進修	休息時間	
14:20-15:00			教師進修	第六節	
15:00-15:10			教師進修	休息時間	
15:10-15:50				第七節	
15:50~				放學	

備註：請依據「本縣國民中小學學生在校時間實施原則」辦理。

● 學校作息時間表 - 中年級(共 31 節)

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:20-07:40	整潔活動	整潔活動	整潔活動	整潔活動	整潔活動
07:40-08:00	晨跑活動	晨跑活動	晨跑活動	晨跑活動	晨跑活動
08:00-08:30	朝會升旗	成語背誦	健康操	導師時間	三語朗讀
08:30-08:40	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
08:40-09:20	第一節	第一節	第一節	第一節	第一節
09:20-09:30	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
09:30-10:10	第二節	第二節	第二節	第二節	第二節
10:10-10:30	課間活動	課間活動	課間活動	課間活動	課間活動
10:30-11:10	第三節	第三節	第三節	第三節	第三節
11:10-11:20	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
11:20-12:00	第四節	第四節	第四節	第四節	第四節
12:00-12:40	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
12:40-13:20	午休	午休	放學	午休	午休
13:20-13:30	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
13:30-14:10	第五節	第五節	教師進修	第五節	第五節
14:10-14:20	休息時間	休息時間	教師進修	休息時間	休息時間
14:20-15:00	第六節	第六節	教師進修	第六節	第六節
15:00-15:10	休息時間	休息時間	教師進修	休息時間	休息時間
15:10-15:50	放學	第七節		第七節	第七節
15:50~		放學		放學	放學

● 學校作息時間表 –高年級(共 32 節)

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:20-07:40	整潔活動	整潔活動	整潔活動	整潔活動	整潔活動
07:40~08:00	晨跑活動	晨跑活動	晨跑活動	晨跑活動	晨跑活動
08:00~08:30	朝會升旗	成語背誦	健康操	導師時間	三語朗讀
08:30-08:40	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
08:40-09:20	第一節	第一節	第一節	第一節	第一節
09:20-09:30	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
09:30-10:10	第二節	第二節	第二節	第二節	第二節
10:10-10:30	課間活動	課間活動	課間活動	課間活動	課間活動
10:30-11:10	第三節	第三節	第三節	第三節	第三節
11:10-11:20	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
11:20-12:00	第四節	第四節	第四節	第四節	第四節
12:00-12:40	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
12:40-13:20	午休	午休	放學	午休	午休
13:20-13:30	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
13:30-14:10	第五節	第五節	教師進修	第五節	第五節
14:10-14:20	休息時間	休息時間	教師進修	休息時間	休息時間
14:20-15:00	第六節	第六節	教師進修	第六節	第六節
15:00-15:10	休息時間	休息時間	教師進修	休息時間	休息時間
15:10-15:50	第七節	第七節		第七節	第七節
15:50~	放學	放學		放學	放學