

## 臺南市立後甲國民中學作息時間表

	時 段	時 間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上			晨間整理				
	07:30-08:00	30分	晨讀(週一)與電視教學				
	08:00-08:15	15分	朝 會				
	08:15-08:20	5分	課間休息				
	08:20-09:05	45分	第一節課領域教學與彈性學習				
	09:05-09:15	10分	課間休息				
	09:15-10:00	45分	第二節課領域教學與彈性學習				
	10:00-10:10	10分	課間休息				
	10:10-10:55	45分	第三節課領域教學與彈性學習				
	10:55-11:05	10分	課間休息				
	11:05-11:50	45分	第四節課領域教學與彈性學習				
	11:50-12:00	10分	課間及備膳				
	下	12:00-12:30	30分	午餐指導時間 及護眼潔牙活動			
12:30-13:10		40分	午 休				
13:10-13:20		10分	預備上課				
13:20-14:05		45分	第五節課領域教學與彈性學習				
14:05-14:15		10分	課間休息				
14:15-15:00		45分	第六節課領域教學與彈性學習				
15:00-15:20		20分	校園環境維護時間				
15:20-16:05		45分	第七節課領域教學與彈性學習				
16:05-16:15		10分	課間休息				
16:15-17:00		45分	第八節課輔				
	17:00		放 學				

備註:

- 一、12:00 至 12:30 為午餐指導時間，請導師協助到場督導。
- 二、學生 17:20 以前務必離校。
- 三、每週三、五早上 8:00 至 8:20 為朝會時間，請導師隨班指導。
- 四、「校園環境維護」時間請導師指導學生徹底打掃班級教室及公共區域。
- 五、早自修時間請導師到各班教室指導，以培養學生優良讀書風氣。