

臺南市鹽水區仁光國民小學 113 學年度全校一週作息時間表(低年級)

時間	星期 節次	一	二	三	四	五
7:20~7:30	學生到校					
7:30~7:40	寧靜閱讀					
7:40~8:00	晨光 活動	整潔活動	整潔活動	整潔活動	整潔活動 教師晨會	整潔活動
8:00~8:35		朝會升旗 (頒獎；好書推 薦；母、英語每週 一句宣導)	導師時間	節奏樂隊(三~六) 閱讀教育)	自給農園 (全校)	十鼓練習(三~六)
8:40~9:20	1					
9:20~9:30	課間		遠眺/跑步			遠眺/跳繩
9:30~10:10	2					
10:10~10:25	課 間 活 動 (低年級打掃) ※週三資源回收					
10:25~11:05	3					
11:15~11:55	4					
12:00~12:40	午 餐 & 潔 牙 時 間					
12:40~13:20	午 間 靜 息(四、五低年級放學)					
13:30~14:10	5			教師研習(直笛團練+課輔)	課後輔導	課後輔導
14:10~14:25		低年級放學	室內整潔活動			
14:25~15:05	6	課後輔導	遊戲時間			
15:05~15:15						
15:15~15:55	7					
15:55~16:00	中高放學				中高放學	
16:00~17:20	補救教學/課後照顧				補救教學/課後照顧	

臺南市鹽水區仁光國民小學 113 學年度全校一週作息時間表(中年級)

時間	星期 節次	一	二	三	四	五
7:20~7:30	學生到校					
7:30~7:40	寧靜閱讀					
7:40~8:00	晨光 活動	整潔活動	整潔活動	整潔活動	整潔活動 教師晨會	整潔活動
8:00~8:35		朝會升旗 (頒獎；好書推 薦；母、英語每週 一句宣導)	導師時間	節奏樂隊(三~六) 閱讀教育	自給農園 (全校)	十鼓練習(三~六)
8:40~9:20	1					
9:20~9:30	課間		遠眺/跑步			遠眺/跳繩
9:30~10:10	2					
10:10~10:25	課 間 活 動 (主題運動:跳繩，低年級打掃) ※週四資源回收					
10:25~11:05	3					
11:15:11:55	4					
12:00~12:40	午 餐 & 潔 牙 時 間					
12:40~13:20	午 間 靜 息					
13:30~14:10	5			教師研習(直笛團練+課輔)		
14:10~14:25	室內整潔活動				室內整潔活動	
14:25~15:05	6					
15:05~15:15	遊戲時間				遊戲時間	放學
15:15~15:55	7				課後輔導	
15:55~16:00	中高放學				中高放學	高年級放學
16:00~17:20	補救教學/課後照顧				補救教學/課後照顧	

臺南市鹽水區仁光國民小學 113 學年度全校一週作息時間表(高年級)

時間	星期		一	二	三	四	五
	節次						
7:20~7:30	學生到校						
7:30~7:40	寧靜閱讀						
7:40~8:00	晨 光 活 動	整潔活動	整潔活動	整潔活動	整潔活動 教師晨會	整潔活動	
8:00~8:35		朝會升旗 (頒獎;好書推 薦;母、英語每週 一句宣導)	導師時間	節奏樂隊(三~六) 閱讀教育	自給農園 (全校)	十鼓練習(三~六)	
8:40~9:20	1						
9:20~9:30	課間		遠眺/跑步			遠眺/跳繩	
9:30~10:10	2						
10:10~10:25	課 間 活 動 (主題運動:跳繩,低年級打掃) ※週四資源回收						
10:25~11:05	3						
11:15:11:55	4						
12:00~12:40	午 餐 & 潔 牙 時 間						
12:40~13:20	午 間 靜 息						
13:30~14:10	5			教 師 研 習 (直 笛 團 練 + 課 輔)			
14:10~14:25	室內整潔活動				室內整潔活動		
14:25~15:05	6						
15:05~15:15	遊戲時間				遊戲時間		
15:15~15:55	7						
15:55~16:00	中高放學				中高放學		
16:00~17:20	補救教學/課後照顧				補救教學/課後照顧		