

臺南市立山上國民中學 115 學年度全校一週作息時間表

時間	星期 節次	一	二	三	四	五
7:30~8:00	早自修(晨讀時間)					
		晨讀	晨讀	晨讀	晨讀 (共讀日)	運動日
8:00~8:20	打 掃					
8:20~9:05	1	領域課程學習時間、彈性課程學習時間				
9:15~10:00	2	領域課程學習時間、彈性課程學習時間				
10:00~10:20	樂 活 時 間					
10:20~11:05	3	領域課程學習時間、彈性課程學習時間				
11:15:12:00	4	領域課程學習時間、彈性課程學習時間				
12:00~12:35	午 餐 、 刷 牙 時 間					
12:35~13:05	午 休 時 間					
13:10~13:55	5	領域課程學習時間、彈性課程學習時間				
14:05~14:50	6	領域課程學習時間、彈性課程學習時間				
15:00~15:45	7	領域課程學習時間、彈性課程學習時間				
15:45~16:05	打 掃					
16:05~16:50	8	課後輔導、學習扶助教學				
17:00~	放 學					