

臺南市公立東區崇明國民小學 115 學年度全校一週作息時間表

低年級日課表範例

級任導師：

時間	節數	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7：40 7：55	環保時間					
8：00 8：30	晨光時間	升旗 學生朝會	教師晨會	導師時間	導師時間	晨間閱讀
8：40 9：20	第 1 節	語文 (國語)	健康與體育 (健康)	彈性學習 (崇明看世界)	語文 (國語)	數學
9：30 10：10	第 2 節	彈性學習 (Chongming Reaches the World)	數學	彈性學習 (大愛巴克禮 -本位)	健康與體育 (體育)	語文 (國語)
10：10 10：30	去運動吧！能使大腦更聰明哦！					
10：30 11：10	第 3 節	數學	生活 (音樂)	語文 (國語)	生活 (美勞)	數學
11：20 12：00	第 4 節	生活 (自然)	語文 (本土)	語文 (國語)	生活 (美勞)	生活
12：00 12：40	午餐的約會					
12：40 13：20	午休時間		甜蜜的夢鄉			
13：30 14：10	第 5 節		生活			
14：20 15：00	第 6 節		語文 (國語)			
15：00 15：20	環保時間		環保時間			
15：20 16：00	第 7 節		健康與體育 (體育)			
16：00	平安回家去					



臺南市公立東區崇明國民小學 115 學年度全校一週作息時間表

中年級日課表範例

級任導師：

時間	節數	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7：40 7：55	環保時間					
8：00 8：30	晨光時間	升旗 學生朝會	教師晨會	導師時間	導師時間	晨讀時間
8：40 9：20	第 1 節	語文 (國語)	健康與體育 (體育)	彈性學習 (崇明看世界)	數學	數學
9：30 10：10	第 2 節	語文 (國語)	數學	彈性學習 (大愛巴克禮- 本位)	語文 (英語)	健康與體育 (體育)
10：10 10：30	去運動吧！能使大腦更聰明哦！					
10：30 11：10	第 3 節	自然	藝術 (音樂)	數學	社會	語文 (國語)
11：20 12：00	第 4 節	自然	語文 (國語)	自然	語文 (國語)	綜合
12：00 12：40	午餐的約會					
12：40 13：20	甜蜜的夢鄉				甜蜜的夢鄉	
13：30 14：10	第 5 節	語文 (本土)	彈性學習 (Chongming Reaches the World)		藝術(音樂)	
14：20 15：00	第 6 節	社會	社會		藝術 (視覺藝術)	
15：00 15：20	環保時間				環保時間	
15：20 16：00	第 7 節	健康與體育 (健康)	彈性學習 (巴克禮 e 時光)		綜合	
16：00	平安回家去					



臺南市公立東區崇明國民小學 115 學年度全校一週作息時間表

高年級日課表範例

級任導師：

時間	節數	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7：40 7：55	環保時間					
8：00 8：30	晨光時間	升旗 學生朝會	教師晨會	導師時間	導師時間	晨讀時間
8：40 9：20	第 1 節	藝術 (視藝)	語文 (國語)	彈性學習 (崇明看世界)	語文 (國語)	語文 (國語)
9：30 10：10	第 2 節	數學	社會	彈性學習 (大愛巴克禮-PBL)	語文 (英語)	語文 (國語)
10：10 10：30	去運動吧！能使大腦更聰明哦！					
10：30 11：10	第 3 節	健康與體育 (體育)	數學	自然	數學	數學
11：20 12：00	第 4 節	彈性學習 (大愛巴克禮)	語文 (英語)	自然	健康與體育 (健康)	自然
12：00 12：40	午餐的約會					
12：40 13：20	甜蜜的夢鄉				甜蜜的夢鄉	
13：30 14：10	第 5 節	語文 (國語)	彈性學習 (巴克禮 e 時光)		社會	彈性學習 (閱讀 e 起來)
14：20 15：00	第 6 節	社會	語文 (本土)		藝術 (音樂)	健康與體育 (體育)
15：00 15：20	環保時間				環保時間	
15：20 16：00	第 7 節	綜合	藝術 (音樂)		彈性學習 (Chongming Reaches the World)	綜合
16：00	平安回家去					

