

臺南市立安定國民中學 115 學年度全校一週作息時間表

時間	星期 節次	一	二	三	四	五
7:40~7:50		晨間活動	晨間 閱讀	晨間活動	晨間 閱讀	晨間活動
7:50~8:15		打掃	升旗 樂活時間	導師時間 樂活時間	升旗 樂活時間	導師時間 樂活時間
8:20~9:05	1	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程
9:15~10:00	2	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程
10:10~10:55	3	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程
11:05~11:50	4	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程
11:50~13:10	午餐、午間靜息					
13:20~14:05	5	彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程
14:15~15:00	6	彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程
15:00~15:20	打掃時間					
15:20~16:05	7	彈性課程 (社團活動)	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程	領域課程、 彈性課程
16:15~17:00	8	課業輔導				
17:00~		平安回家去				

◎每節上課時間國民小學 40 分鐘，國民中學 45 分鐘。但各校得視課程實施及學生學習進度之需求，經學校課程發展委員會通過後，彈性調節每節分鐘數與年級、班級之組合。