

C9-1 全校一週作息時間表

臺南市立蓮潭國民中小學-國中部 115 學年度全校一週作息時間表

時間	星期 節次	一	二	三	四	五
7:30~7:45	早 自 習	掃除時間	掃除時間	掃除時間	掃除時間	掃除時間
7:45~8:15		導師時間	集會升旗	英語聽力	晨讀	導師時間
8:25~9:10	1	領域教學與 彈性學習	領域教學與 彈性學習	領域教學與 彈性學習	領域教學與 彈性學習	領域教學與彈 性學習
9:20~10:05	2					
10:15~11:00	3					
11:10~11:55	4					
11:55~12:30	午餐刷牙時間、簡易打掃					
12:30~13:05	午間靜息					
13:10~13:55	5	班週會	領域教學與 彈性學習	領域教學與 彈性學習	領域教學與 彈性學習	領域教學與彈 性學習
14:05~14:50	6	社團				
15:00~15:45	7	社團				
15:55~16:40	8	課業輔導				
16:40~	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。

PS:本表時間僅供參考，請依學校實際狀況修正

PS:晨運的跳繩為基本款跳繩、跳繩時段:可找各班的體育股長(或跳繩志工)進行跳繩認證。

PS:樂活時間:可找志工借運動器材(籃球、長繩、躲避飛盤、羽球)，於運動地圖上進行自主運動。(SH150:晨運+跳繩認證+樂活時間+飯後散步=150min) $10*4+5*4+10*5+8*5=150$