

臺南市立後甲國民中學作息時間表

	時 段	時 間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上 午			晨間整理					
	07：30-08：00	30 分	晨讀（週一）與電視教學					
	08：00-08：15	15 分	朝 會					
	08：15-08：20	5 分	課間休息					
	08：20-09：05	45 分	第一節課領域教學與彈性學習					
	09：05-09：15	10 分	課間休息					
	09：15-10：00	45 分	第二節課領域教學與彈性學習					
	10：00-10：10	10 分	課間休息					
	10：10-10：55	45 分	第三節課領域教學與彈性學習					
	10：55-11：05	10 分	課間休息					
	11：05-11：50	45 分	第四節課領域教學與彈性學習					
	11：50-12：00	10 分	課間及備膳					
	下 午	12：00-12：30	30 分	午餐指導時間 及護眼潔牙活動				
		12：30-13：10	40 分	午 休				
13：10-13：20		10 分	預備上課					
13：20-14：05		45 分	第五節課領域教學與彈性學習					
14：05-14：15		10 分	課間休息					
14：15-15：00		45 分	第六節課領域教學與彈性學習					
15：00-15：20		20 分	校園環境維護時間					
15：20-16：05		45 分	第七節課領域教學與彈性學習					
16：05-16：15		10 分	課間休息					
16：15-17：00		45 分	第八節課輔					
	17：00		放 學					

備註：

- 一、12:00 至 12:30 為午餐指導時間，請導師協助到場督導。
- 二、學生 17:20 以前務必離校。
- 三、每週三、五早上 8:00 至 8:20 為朝會時間，請導師隨班指導。
- 四、「校園環境維護」時間請導師指導學生徹底打掃班級教室及公共區域。
- 五、早自修時間請導師到各班教室指導，以培養學生優良讀書風氣。