

臺南市立後甲國民中學作息時間表

	時 段	時 間	作息內容
上 午			晨間整理
	07：30-08：00	30 分	晨讀（週一）、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
	09：05-09：15	10 分	課間休息
	09：15-10：00	45 分	第二節課
	10：00-10：10	10 分	課間休息
	10：10-10：55	45 分	第三節課
	10：55-11：05	10 分	課間休息
	11：05-11：50	45 分	第四節課
	11：50-12：00	10 分	午餐備膳
下 午	12：00-12：25	25 分	午餐指導時間 及護眼潔牙活動
	12：25-13：05	40 分	午 休
	13：05-13：15	10 分	預備上課
	13：15-14：00	45 分	第五節課
	14：00-14：10	10 分	課間休息
	14：10-14：55	45 分	第六節課
	14：55-15：15	20 分	校園環境維護時間
	15：15-16：00	45 分	第七節課
	16：00-16：10	10 分	課間休息
	16：10-16：55	45 分	課業輔導
	16：55		放 學

備註：

- 一、12:00 至 12:25 為午餐指導時間，請導師協助到場督導。
- 二、學生 17:10 以前務必離校。
- 三、每周三 8:00 至 8:15 為朝會時間(7:55 提早集合)。
- 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。