

## 臺北市立忠孝國民中學學生在校作息時間規劃要點

113 年 8 月 29 日校務會議審議通過

一、依據「十二年國民基本教育課程綱要總綱」；108 年 3 月 14 日北市教中字第 1083024858 號函修正訂定。

二、目的：

為維護學生身心健康發展，衡酌國民中學階段學生成長需求，並考量親師互動、生活教育及學生健康體適能之重要性，學校訂定學生在校作息時間相關規定時，應以健全身心發展、強調主動學習、提升學習品質為目的。

三、學生到校時間

本校每日大門開放時間為上午 7：00 起，一律由警衛室旁側門進出，並依本校校園出入管理辦法辦理。

四、學生在校作息實施方式時間表

| 節次  | 時間/星期       | 一          | 二          | 三          | 四          | 五                   |
|-----|-------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|
|     | 07:30~07:40 | 晨光靜心       |            |            |            |                     |
| 早自習 | 07:40~08:15 | 朝會<br>(全校) | 晨讀<br>自主學習 | 晨讀<br>自主學習 | 晨運<br>導師時間 | 晨運<br>導師時間          |
| 1   | 08:25~09:10 |            |            |            |            |                     |
| 2   | 09:20~10:05 |            |            |            |            |                     |
|     | 10:05~10:20 | SH150      |            |            |            |                     |
| 3   | 10:20~11:05 |            |            |            |            |                     |
| 4   | 11:15~12:00 |            |            |            |            |                     |
|     | 12:00~12:30 | 午餐饗宴時間     |            |            |            |                     |
|     | 12:30~12:35 | 環境整理       |            |            |            |                     |
|     | 12:35~13:05 | 午休時間       |            |            |            |                     |
| 5   | 13:10~13:55 |            |            |            |            |                     |
| 6   | 14:05~14:50 |            |            |            |            | 13:55~14:10<br>環境整理 |
|     | 14:50~15:05 | 環境整理時間     |            |            |            | 14:10~14:55         |
| 7   | 15:05~15:50 |            |            |            |            |                     |
| 8   | 16:00~16:45 | 課後學習時間     |            |            |            |                     |

## 五、作息時間規劃要點訂定原則

- (一)學校訂定學生上學及放學時間，得考量學區交通狀況、社區特性、學生需求與學校條件作適當調整，並應兼顧學生安全。
- (二)依總綱之規定，學習節數每日排課以七節為原則，每週三十五節，其中包含領域學習節數及彈性學習節數。
- (三)朝會升旗、午餐、午休、環境清掃、課間活動及導師時間等非學習節數之時間及活動內容，由學校依作息時間規劃辦理。
- (四)為增進師生互動機會，以利班級經營及生活教育進行，學校得於上午第一節開始上課以前，實施非學習節數之活動，其中屬全校集合之活動，每週以不超過二日為原則；為維護學生身心健康，培養主動學習，每週至少應安排二日自主學習活動。
- (五)學校規劃學生作息時間，上午第一節開始上課以前以安排學生自主學習、晨運、晨讀、晨社、導師時間、學校集會等學習活動為原則。
- (六)學生於非學習節數活動之參與狀況，不得列入出缺席紀錄；但得視其情節，採取適當之正向輔導管教措施。
- (七)學校訂定學生每日上學及放學時間，如因班級經營、課後社團活動、代表隊培(集)訓、學校重要活動或其他特殊需求，在學生安全無虞前提下，學校得調整部分上、放學時間。
- (八)學生如因個人或家庭特殊因素提早上學或延遲放學時，學校應本維護學生安全之責，提供適當安置場所或相關措施。
- (九)學校實施課業輔導，依「臺北市公私立國民中學課後學習輔導實施要點」規定辦理。
- (十)學校於假日辦理半天、全天之全校性活動，應經學校課程發展委員會通過，明訂於學校行事曆中，並於學校日向家長說明，俾家長妥為因應。  
活動辦理完竣，學校應於一週內辦理全校師生補假半天、全天亦須以書面通知家長，於補假當日安排學生自行學習並指導學生注意居家安全。

## 六、本要點經校務會議通過後實施，修正時亦同。