

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 30 日校務會議審議

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 (全校)	晨讀 自主學習	晨讀 自主學習	晨運 導師時間	晨運 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 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				