

苗栗縣卓蘭鎮雙連國民小學學生作息時間表

順序	起訖時間	活動項目	分鐘	備註
1	07:30—07:50	整潔活動	20	◎戶外整潔。
2	07:50—08:00	晨讀時間	10	◎師生閱讀時間。
3	08:00—08:15	朝會晨會	15	◎星期一兒童朝會。 ◎星期二、四教師晨會
4	08:15—08:30	導師時間	15	
5	08:30—09:10	第一節	40	依課表上課
6	09:20—10:00	第二節	40	依課表上課
7	10:00—10:20	課間活動	20	依排定項目進行活動。
8	10:20—11:00	第三節	40	依課表上課
9	11:10—11:50	第四節	40	依課表上課
10	11:50—12:30	午餐時間	40	用餐禮儀、細嚼慢嚥、收拾工作
11	12:30—13:00	午間休息	30	◎靜息為原則
12	13:10—13:50	第五節	40	依課表上課
13	14:00—14:40	第六節	40	依課表上課
14	14:40—14:50	整潔活動	10	◎室內整潔：班級教室、專科教室。
15	14:50—15:30	第七節	40	依課表上課
16	15:35—16:15	第八節	40	依課表上課
17	16:20—17:00	第九節	40	依課表上課
18	17:00—17:05	整隊放學		