

# 作息時間 調整提案 學務處案 之1-1

簡稱  
第一節下  
課5分鐘  
+  
打掃15分

## 原有作息表

7:30	打掃時間
7:45	/彈性自主學習
7:45	早自習
8:20	/朝會
8:20	早自習下課
8:30	早自習下課
8:30	第1節
9:15	第1節
9:15	第1節下課
9:25	第1節下課
9:25	第2節
10:10	第2節

## 因應保留晨間／上午打掃 調整作息表

朝會.早自習  
提前10分鐘

7:35	早自習
8:10	/朝會
8:10	早自習下課
8:20	早自習下課
8:20	第1節
9:05	第1節
9:05	第1節下課
9:10	第1節下課
9:10	打掃時間
9:25	打掃時間
9:25	第2節
10:10	第2節

第2節起，與  
原作息相同

- 導師7:35到校督促學生自習  
(原7:30到校督促打掃)
- 朝會提前10分鐘開始
- 週一三五到校時間改為  
7:35(延後5分鐘)
- 週二四安排彈性自主學習時  
間到校時間改為8:10(提前10  
分鐘)
- 大學區學生，週一三五到校  
時間較無彈性(原來是用打掃  
時間交換)
- 安排第1節5分鐘的下課，教  
師可以有緩衝時間
- 體育班晨間打掃時間為週一  
二四五(週三因遇專訓時段  
不打掃)
- 晨間打掃不得影響第2節上  
課，未完成部分可在中午打  
掃完成(12:30-12:45)

# 作息時間 調整提案 學務處案 之1-2

簡稱  
第一節完  
快打掃15  
+  
掃後下課  
5分

## 原有作息表

7:30	打掃時間
7:45	/彈性自主學習
7:45	早自習
8:20	/朝會
8:20	早自習下課
8:30	早自習下課
8:30	第1節
9:15	第1節
9:15	第1節下課
9:25	第1節下課
9:25	第2節
10:10	第2節

## 因應保留晨間／上午打掃 調整作息表

朝會.早自習  
提前10分鐘

7:35	早自習
8:10	/朝會
8:10	早自習下課
8:20	早自習下課
8:20	第1節
9:05	第1節
9:05	打掃時間
9:20	打掃時間
9:20	第1節下課
9:25	第1節下課
9:25	第2節
10:10	第2節

第2節起，與  
原作息相同

- 導師7:35到校督促學生自習  
(原7:30到校督促打掃)
- 朝會提前10分鐘開始
- 週一三五到校時間改為  
7:35(延後5分鐘)
- 週二四安排彈性自主學習時  
間到校時間改為8:10(提前10  
分鐘)
- 大學區學生，週一三五到校  
時間較無彈性(原來是用打掃  
時間交換)
- 體育班晨間打掃時間為週一  
二四五(週三因遇專訓時段  
不打掃)
- 晨間打掃不得影響第2節上  
課，未完成部分可在中午打  
掃完成(12:30-12:45)
- 安排打掃完有5分鐘的下  
課，教師可以有緩衝時間

作息時間調整提案 學務處案 之1-1  
第一節下課5分 + 打掃15分

作息時間調整提案 學務處案 之1-2  
第一節完 打掃15分 + 掃後下課5分

早上有打掃，同學創造優良學習環境	優	優	早上有打掃，同學創造優良學習環境
第一節有下課5分鐘給授課教師有準備	優	劣	第一節上課老師可能延遲下課，影響打掃時間
打掃完沒有緩衝時間，地2節準備上課會混亂	劣	優	打掃完有下課5分鐘，給同學準備第2節上課
週一.三.五.朝會早自習提於7:35開始提前10分鐘，遲到定義僅延後5分鐘，大學區學生遲到問題未改善	劣	劣	週一.三.五.朝會早自習提於7:35開始提前10分鐘，遲到定義僅延後5分鐘，大學區學生遲到問題未改善
週二四彈性自主學生，提前於8:10第一節上課前十分鐘到校(約莫提前10分鐘)，因八點後，暫無法評估內湖交通環境影響	平	平	週二四彈性自主學生，提前於8:10第一節上課前十分鐘到校(約莫提前10分鐘)，因八點後，暫無法評估內湖交通環境影響
112九年級時間打掃讓同學適應有一定程度的混亂	劣	劣	112九年級時間打掃讓同學適應有一定程度的混亂

# 向有跨區就讀學校請教

## 芳和實中

1. 只掃一次，在午休後
2. 導師時間，8點開始，兼顧大學區學生通學時間
3. 下課時間5、10分鐘交替
4. 但是要注意
  - a. 早自習僅25分，西湖是35分，體育班補課，皆需技術性提前
  - b. 下課時間不一樣長，需適應

國中	
導師時間	8:00~08:25
節次	時間
1	8:30~9:15
下課	5
2	9:20~10:05
下課	10
3	10:15~11:00
下課	5
4	11:05~11:50
午餐	11:50~12:20
午休	12:20~12:45
下課	15 (打掃)
5	13:00~13:45
下課	5
6	13:50~14:35
下課	10
7	14:45~15:30

休25min

# 向有跨區就讀學校請教

## 三民國中

- 1.上午重點掃10分，第五節下課就是打掃時間，15分鐘完整掃
- 2.到校時間7:45，導師時間20分
- 3.下課時間10分鐘
- 4.但是要注意
  - a.導師時間+打掃時間計30分，補課皆要技術
  - b.西湖午休35分，比較三民短
  - c.打掃時間前後無緩衝，第六節容易混亂

臺北市立三民國中學生上課作息時間表	
打掃時間 10	07：45~07：55
升旗、導師時間 20	07：55~08：15
第一節	08：25~09：10
第二節	09：20~10：05
第三節	10：15~11：00
第四節	11：10~11：55
午餐時間 30	11：55~12：25
午 休 45	12：25~13：10
第五節	13：20~14：05
午間打掃 15	14：05~14：20
第六節	14：20~15：05
第七節	15：15~16：00
第八節	16：10~16：55



# 民權國中1

1. 感謝韻淳提供資料
2. 民權國中正在研議，有參考三民國中，兩校都有招收新北學生
3. 民權國中規早上打掃簡易10分鐘，包在早自習時間內，由各班決定，下午第六節下課就是打掃時間15分
4. 雲林偏鄉學校只掃一次下午15分，早上同第3點，推測偏鄉上午通學方式有自行車，需要較多通車時間
5. 一起來看民權研擬中的草案

# 永和國中

1. 感謝盈君提供簡易資料
2. 只打掃第六節下課時間20分鐘，下午15:00-15:20
3. 導師還是會利用早上時間帶學生打掃

# 向有跨區就讀，學校請教

## 民權國中2

1. 上午重點掃10分，第六節下課就是打掃時間，15分鐘完整掃
2. 民權行政案調整午休午餐時間分配

學校作息時間草案1(1121027協調後草案)		
時間/年級	七八年級	九年級
7:40-8:20	晨掃(7:40-7:50) 早自習	早自習
8:30-9:15	第1節	第1節
9:25-10:10	第2節	第2節
10:10-10:25	跑步	跑步
10:25-11:10	第3節	第3節
11:20-12:05	第4節	第4節
12:05-12:45	午餐 40	午餐
12:45-13:15	午休 30	午休
13:25-14:10	第5節	第5節
14:20-15:05	第6節	第6節
15:05-15:20	打掃	打掃
15:20-16:05	第7節	第7節
16:15-17:00	第8節	第8節
說明		九年級免晨掃，以利足夠時間進行會考複習

學校作息時間草案2(1121107主管會議研擬草案)		
時間/年級	七八年級	九年級
7:40-8:20	晨掃(7:40-7:50) 早自習	早自習
8:30-9:15	第1節	第1節
9:25-10:10	第2節	第2節
10:10-10:25	跑步	跑步
10:25-11:10	第3節	第3節
11:20-12:05	第4節	第4節
12:05-12:40	午餐 (35分鐘)	午餐 (35分鐘)
12:40-13:15	午休 (35分鐘)	午休 (35分鐘)
13:25-14:10	第5節	第5節
14:20-15:05	第6節	第6節
15:05-15:20	打掃	打掃
15:20-16:05	第7節	第7節
16:15-17:00	第8節	第8節
說明		九年級免晨掃，以利足夠時間進行會考複習

# 向有跨區就讀，學校請教

## 民權國中3

1. 上午掃10分(班級自主)，第六節後打掃15分鐘
2. 7:40到校，早自習40分，包打掃，九年級不影響
3. 第2節完大下課15分，12:05午餐
4. 午餐午休與西湖相似(潔牙時間)
5. 但是要注意
  - a. 早自習40分鐘，比西湖多5分，補課一樣要技術調整
  - b. 下午打掃完，無緩衝時間，第七節課會容易混亂

學校作息時間草案2(1121107主管會議研擬草案)		
時間/年級	七八年級	九年級
7:40-8:20	晨掃(7:40-7:50) 早自習	早自習
8:30-9:15	第1節	第1節
9:25-10:10	第2節	第2節
10:10-10:25	跑步	跑步
10:25-11:10	第3節	第3節
11:20-12:05	第4節	第4節
12:05-12:40	午餐 (35分鐘)	午餐 (35分鐘)
12:40-13:15	午休 (35分鐘)	午休 (35分鐘)
13:25-14:10	第5節	第5節
14:20-15:05	第6節	第6節
15:05-15:20	打掃	打掃
15:20-16:05	第7節	第7節
16:15-17:00	第8節	第8節
說明		九年級免晨掃，以利 足夠時間進行會考複 習

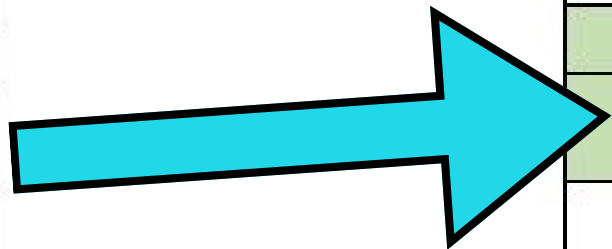
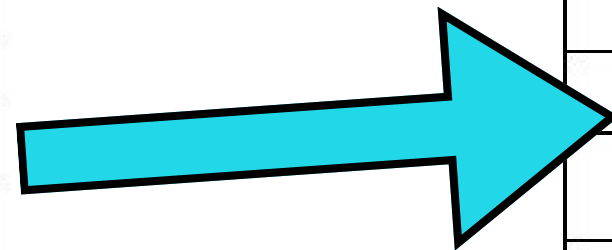


# 向有跨區就讀，學校請教

## 民權國中4-定案

學校作息時間草案2(1121107主管會議研擬草案)		
時間/年級	七八年級	九年級
7:40-8:20	晨掃(7:40-7:50) 早自習	早自習
8:30-9:15	第1節	第1節
9:25-10:10	第2節	第2節
10:10-10:25	跑步	跑步
10:25-11:10	第3節	第3節
11:20-12:05	第4節	第4節
12:05-12:40	午餐 (35分鐘)	午餐 (35分鐘)
12:40-13:15	午休 (35分鐘)	午休 (35分鐘)
13:25-14:10	第5節	第5節
14:20-15:05	第6節	第6節
15:05-15:20	打掃	打掃
15:20-16:05	第7節	第7節
16:15-17:00	第8節	第8節
說明		九年級免晨掃，以利足夠時間進行會考複習

午休少5分鐘



16:00第七節  
下課.放學

學校作息調整草案-1121113導報後草案		
時間/年級	七八年級	九年級
7:40-8:20	晨掃(7:40-7:50) 早自習	早自習
8:30-9:15	第1節	第1節
9:25-10:10	第2節	第2節
10:10-10:25	跑步	跑步
10:25-11:10	第3節	第3節
11:20-12:05	第4節	第4節
12:05-12:40	午餐 (35分鐘)	午餐 (35分鐘)
12:40-13:10	午休 (30分鐘)	午休 (30分鐘)
13:20-14:05	第5節	第5節
14:15-15:00	第6節	第6節
15:00-15:15	打掃	打掃
15:15-16:00	第7節	第7節
16:10-16:55	第8節	第8節
說明		九年級免晨掃，以利足夠時間進行會考複習

臺北市西湖實驗國民中學學生作息時間表(草案 2)

時間	週一	週二	週三	週四	週五	說明
7:45-8:20	朝會 (全校)	彈性自主 學習活動	晨掃 (7:45-7:55) 早自習時間	彈性自主 學習活動	SH150 朝會 (7.8 年級)	※ 週五 SH150 朝會，隔週辦理 ※ 九年級免晨掃 ※ 七八年級晨掃各班自主
					晨掃 (7:45-7:55) 早自習時間	
8:30-9:15	第 1 節					週一第一節安排 領導力班週會課程
9:25-10:10	第 2 節					
10:20-11:05	第 3 節					
11:15-12:00	第 4 節					
12:00-12:30	午餐時間 潔牙時間(12:25-12:30)					午餐時間 25 潔牙時間 05
12:30-12:45	打掃時間					打掃時間 15
12:45-13:20	午休時間 12:45-13:15					午休時間 35 若改 30 第 7 節可以 16 時 下課
13:30-14:15	第 5 節 13:25-14:10					
14:25-15:10	第 6 節 14:20-15:05					
15:20-16:05	第 7 節 15:15-16:00					
16:15-17:00	第 8 節 可以共備啦					課後輔導/社團，自由參加

西湖時間提案 2

- 1. 7:45到校，可改善大學區通學較耗時間的問題
- 2. 融入早自習包入晨掃10分的優點
- 3. 晨掃-九年級免掃，七八年級可自主，以教室區為主
- 4. 如果可能，午休時間原35分鐘，如調整成30分鐘，第5.6.7.8節都可提前，第7節則可16:00放學
- 5. 以最小變動調整，如果試行，可以減少學生適應時間
- 6. 禮拜五社團可評估改到禮拜三第7.8節，第6節可評估週會時間