

## 臺北市西湖實驗國民中學 學生在校作息時間規劃要點草案

114年8月27日校務會議通過  
115年1月20日校務會議通過

- 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 7:10 起，各樓梯口鐵門開放時間為上午 7:15 起，若因通車或其他特殊原因提早到校者，應於大門外等候，待大門開啟方能入校，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如附件
- 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。

(十一) 學校設有進修補習學校者，其作息時間由學校依相關規定另行訂定。學校設有進修補習學校者，其作息時間由學校依相關規定另行訂定。

六、本要點經校務會議通過後實施。

# 臺北市西湖實驗國民中學學生作息時間表 114 學年度(舊)

時間	週一	週二	週三	週四	週五	說明
7:15-7:50	晨間時光					7:10 開校門
8:00-8:10	預備上課時間					第一節上課前 10 分鐘 請務必到校
8:10-8:55	第一節					上課 45 分鐘 (遲到超過 10 分鐘記曠課)
8:55-9:05	下課					
9:05-9:50	第二節					上課 45 分鐘
9:50-10:10	大下課時間					大下課 20 分鐘
10:10-10:55	第三節					上課 45 分鐘
10:55-11:05	下課					
11:05-11:50	第四節					上課 45 分鐘
11:50-12:15	午餐時間					25 分鐘
12:15-12:35	打掃時間					還餐桶+打掃內外掃區
12:35-13:05	午休時間					30 分鐘
13:05-13:15	午休下課					
13:15-14:00	第五節					
14:00-14:10	下課					
14:10-14:55	第六節					
14:55-15:05	下課					
15:05-15:50	第七節					
15:50	放學					
15:50-17:30	教師社群共備					學生自主社團、課後輔導

## 依據:

1. 本表依據教育部 103 年 11 月頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》及臺北市政府教育局 113 年 8 月 6 日北市教中字第 1133083177 號函「臺北市國民中學學生在校作息時間規劃注意事項」進行檢視，並於 114 年 8 月 27 日校務會議通過後實施。
2. 本要點及作息表經校務會議通過後實施，修正時亦同。

# 臺北市西湖實驗國民中學學生作息時間表 115 學年度起(新)

時間	週一	週二	週三	週四	週五	說明
7:15-7:50	晨間時光					7:10 開校門
7:50-8:10	預備上課時間 早自習時間					導師可運用處理班級事務 每周一次朝會時間
8:20-9:05	第一節					上課 45 分鐘 (遲到超過 10 分鐘記曠課)
9:05-9:15	下課					
9:15-10:00	第二節					上課 45 分鐘
10:00-10:20	大下課時間					大下課 20 分鐘
10:20-11:05	第三節					上課 45 分鐘
11:05-11:15	下課					
11:15-12:00	第四節					上課 45 分鐘
12:00-12:25	午餐時間					25 分鐘
12:25-12:45	打掃時間					還餐桶+打掃內外掃區
12:45-13:15	午休時間					30 分鐘
13:15-13:25	午休下課					
13:25-14:10	第五節					
14:10-14:20	下課					
14:20-15:05	第六節					
15:05-15:15	下課					
15:15-16:00	第七節					
16:00	放學					
16:15-17:00	第八節					學生自主社團、課後輔導

## 依據:

1. 本表依據教育部 103 年 11 月頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》及臺北市政府教育局 113 年 8 月 6 日北市教中字第 1133083177 號函「臺北市國民中學學生在校作息時間規劃注意事項」進行檢視，並於 114 年 8 月 27 日校務會議通過後實施。
2. 本要點及作息表經校務會議通過後實施，修正時亦同。