

臺北市立建成國民中學 學生在校作息時間規劃要點

113年8月29日校務會議待通過

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、113年8月6日北市教中字第1133083177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，若因通車或其他特殊原因提早到校者，應由大門旁側門進出，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

時間	活動項目	備註
07：40～08：15	常規宣導、頒獎典禮、班級活動	一、週二早自習為常規宣導、週五早自習為頒獎典禮，以上活動一週最多兩次，以行事曆為準。
08：15～08：30	晨間掃除時間	
08：30～09：15	第一節	
09：25～10：10	第二節	
10：20～11：05	第三節	
11：15～12：00	第四節	二、每週五第一節課為班週會。
12：00～12：35	午餐	
12：35～13：15	午休	
13：15～13：20	護眼操	三、每週五下午為社團時間：第五節為九年級社團、第六節為八年級社團、第七節為七年級社團。
13：20～14：05	第五節	
14：15～15：00	第六節	
15：00～15：15	掃除時間	
15：15～16：00	第七節	
16：10～16：55	第八節 加深加廣課程	

五、作息時間規劃要點訂定原則：

- (一) 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。
- (二) 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，每週以不超過兩日為原則；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。

- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 學校或導師如因班級經營、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，學校或導師得調整部分上、放學時間。
- (六) 學生如因個人或家庭特殊因素提早上學或延遲放學時，學校本於維護學生安全之責，提供警衛室、行政處室或導師室安置學生。
- (七) 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。
- (八) 學校於假日辦理半天、全天之全校性活動，應經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，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。