

七年級作息時間 (96.09.03)

午別	節次	分鐘	星期時間	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日				
晨間	70		06:30~07:40	起床、盥洗、整理內務、早餐(D2餐廳)																	
	10		07:40~07:50	級任老師與生輔老師交接 級任時間					級任老師與生輔老師交接 級任時間												
	30		07:50~08:20						升旗							升旗					
上午	1	45	08:30~09:15	1	抽背	19	28	行事	46	55	64	抽背	82	91	班會						
	2	45	09:25~10:10	2	11	20	29	38	47	56	65	74	83	92	101						
	3	45	10:20~11:05	3	12	21	社團	39	48	57	66	75	84	社團	102						
	4	45	11:15~12:00	4	13	22	社團	40	49	58	67	76	85	社團	103						
中午	50		12:00~12:50	午餐(D2餐廳)																	
	40		12:50~13:30	午 休																	
下午	5	45	13:40~14:25	5	14	23	32	41	50	59	68	77	86	95							
	6	45	14:35~15:20	6	15	24	33	42	51	60	69	78	87	96							
	7	45	15:35~16:20	7	16	25	34	43	52	61	70	79	88	97							
		30		16:20~16:50	點心、打掃時間					團體活動		點心、打掃時間									
	8	80	16:50~18:10	彈性	17	26	35	44			62	71	80	89	98						
9		17:35	彈性	彈性	彈性	彈性	45			彈性	彈性	彈性	90	99							
夜間	70		18:10~19:20	級任老師與生活輔導老師交接、盥洗、晚餐(D2餐廳)																	
	55		19:20~20:15	溫習、進修					藝文活動		溫習、進修					藝文活動					
	60		20:20~21:20																		
	40		21:20~22:00	夜間點心、盥洗、家族時間																	
	510		22:00~06:30	好覺到天明																	
																淨返 空家		學生返校、晚餐、盥洗、就寢			