

小學部作息時間表

2021/8/16 修訂

星期 時間	節次	一	二	三	四	五
06：30~06：50		上 學	起床盥洗			
06：50~07：20			晨光運動跑步			
07：20~07：50			早 餐			
08：00~08：20			晨光時間			
08：20~09：00	1					
09：10~09：50	2					
09：50~10：05	課間活動					
10：05~10：45	3					
10：55~11：35	4					
11：40~12：10	午餐時間					
12：20~13：20	午休時間					
13：40~14：20	5					
14：30~15：10	6					
15：10~15：30	整潔時間					
15：30~16：10	7					
16：10~16：20	通勤生放學					
16：20~17：00	8	課後活動				
17：20~18：30	晚餐（盥洗）					
18：35~18：55	歡樂時光					
19：00~20：50	晚 自 習					
20：50~21：10	盥洗、就寢					