

## 黎明國小在校作息規劃表

項次	時間	節次
1	07：50～08：25	導師時間
2	08：30～09：10	第一節上課
3	09：20～10：00	第二節上課
4	10：00～10：30	下課 30 分鐘 輕鬆遠眺、健康操
5	10：30～11：10	第三節上課
6	11：20～12：00	第四節上課
7	12：00～12：40	午餐時間
7	12：00～12：40	午餐時間
8	12：40～13：20	午休時間
9	13：30～14：10	第五節上課
10	14：20～15：00	第六節上課
11	15：00～15：20	整節活動
12	15：20～16：00	第七節上課
13	16：00	放學