

生活作息表

| 項目 | 時間  | 活動內容        |           |
|----|---|-------------|-----------|
| 上午 | 01  | 06:00       | 起床        |
|    | 02  | 06:20~06:30 | 早點名       |
|    | 03  | 06:30~07:00 | 環境整理      |
|    | 04  | 07:00~07:30 | 早餐        |
|    | 05  | 07:30~07:50 | 課前準備      |
|    | 06  | 08:00~08:50 | 第一節課      |
|    | 07  | 09:00~09:50 | 第二節課      |
|    | 08  | 10:00~10:50 | 第三節課      |
|    | 09  | 11:00~11:50 | 第四節課      |
|    | 10  | 11:50~12:20 | 午餐        |
| 下午 | 11  | 12:20~13:20 | 午休        |
|    | 12  | 13:20~13:30 | 課前準備      |
|    | 13  | 13:30~14:20 | 第五節課      |
|    | 14  | 14:30~15:20 | 第六節課      |
|    | 15  | 15:30~16:20 | 第七節課      |
|    | 16  | 16:30~17:20 | 第八節課      |
|    | 17  | 17:20~18:00 | 體育活動      |
| 晚上 | 18  | 18:00~18:30 | 晚餐        |
|    | 19  | 18:30~19:00 | 盥洗        |
|    | 20  | 19:10~20:00 | 第一堂晚自習    |
|    | 21  | 20:00~20:50 | 第二堂晚自習    |
|    | 22  | 21:00~21:20 | 晚點名       |
|    | 23  | 21:20~22:00 | 夜間活動      |
|    | 24  | 22:00       | 熄燈就寢      |
|    | 25  | 22:00~24:00 | 延長晚自習(註1) |
| 備註 | 1. 平日晚自習時間，若遇期中、期末考試前一週及考試當週則開放延長至24:00。<br>2. 本表得依實際運作狀況或需要調整。 |             |           |