

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。 2. 本表得依實際運作狀況或需要調整。	