

## 113 學年度玉里國中上下學作息調整家長通知單

活動內容	時間	長度(分)	備註
上學時段	07:30~08:00	30	
導師時間	08:00~08:20	20	全校大掃除(週一、假日後) 朝會升旗(週二)
下課	08:20~08:30	10	
第一節	08:30~09:15	45	
下課	09:15~09:25	10	
第二節	09:25~10:10	45	
下課	10:10~10:20	10	
第三節	10:20~11:05	45	
下課	11:05~11:15	10	
第四節	11:15~12:00	45	
午餐時間	12:00~12:30	30	
午休	12:30~13:00	30	
下課	13:00~13:10	10	
第五節	13:10~13:55	45	
下課	13:55~14:05	10	
第六節	14:05~14:50	45	
下課	14:50~15:00	10	
第七節	15:00~15:45	45	
打掃時間	15:45~16:00	15	
第八節	16:00~16:45	45	當日若無第八節， 導師自行宣布放學時間。

貴家長您好：

- 一、本校至 113 學年度起調整上學作息時間：由原本時段(7:00 - 7:30)調整為 7:30 - 8:00 入校，作息時間如上表。
- 二、依據花蓮縣國民中小學學生在校時間實施原則第二點：花蓮縣各國民中小學學生到校時間以不早於七時二十分為原則。
- 三、本校調整學生作息時間緣由如下：
  - (一) 因應新課綱強調學生自主學習能力之培養，孩子們需要更多自我時間去學習如何規劃時間、運用時間。
  - (二) 青少年時期需充足睡眠及運動，提升學習專注與紓壓；適度的運動，亦可增進睡眠品質，形成良性循環。
  - (三) 基於家庭教育的概念，讓孩子可以有更多時間在家裡進用早餐、增進親子關係。

