

臺北市瑠公國中SH150學生運動作息時間表

每周 時間 運動 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0730~0815	晨運時間	晨運時間	晨運時間	晨運時間	晨運時間
0955~1015	七年級使用球場 八年級實施慢跑 九年級桌球活動	課間健走活動	八年級使用球場 九年級實施慢跑 七年級桌球活動	課間健走活動	九年級使用球場 七年級實施慢跑 八年級桌球活動
1415~1500					七年級聯課
1555~1605					八年級聯課
1605~1650		七年級多元運動 社團選組時間		八年級多元運動 社團選組時間	
1650~1700	課後自主運動時間	課後自主運動時間	課後自主運動時間	課後自主運動時間	課後自主運動時間

※七年級各班每周均多一節彈性時數~體適能課程

