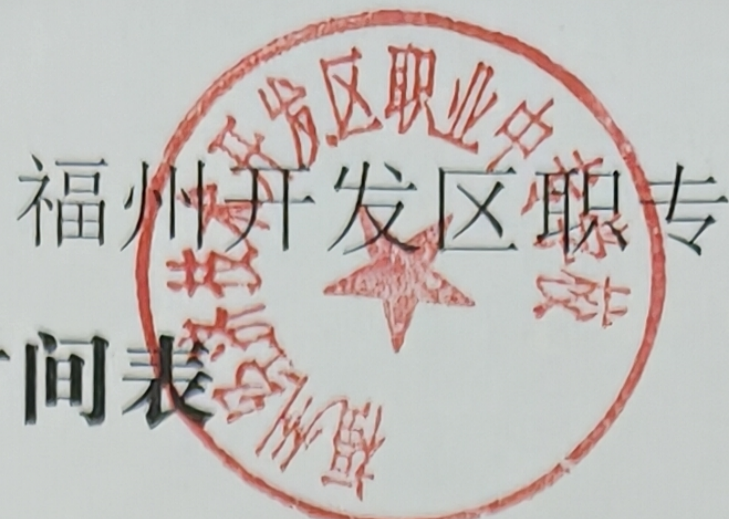




作息时间表

内 容	时 间
早上起床	7: 00
上 午	
课前准备	7:30~8:00
第 一 节	8:00~8:45
第 二 节	9:00~9:45
大课间活动	9:45~10:15
第 三 节	10:15~11:00
眼保健操	11:00~11:10
第 四 节	11:15~12:00
清 校	12: 20
下 午	
预 备	1:50
第 一 节	2:00~2:45
眼保健操	2:45~2:55
第 二 节	3:00~3:45
第 三 节	4:00~4:45
课后服务\体育锻炼	
4:55~6:25	
清 校	6: 35
晚 上（职专）	
晚自修	7: 00——8: 30

注：升旗仪式在星期一课间操时间。

办公室

2026 年 9 月 1 日