**上海静教院附校作息时间表（中学部）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 上午 | 7：30—8：00 | 学生进校 |
|  | 早锻炼（轮到年级的学生7：20进校） |
| 8：00—8：20 | 早操 |
| 8：20—9：00 | 第一节课 |
| 9：10—9：50 | 第二节课 |
| 9：50—10：05 | 大休息 |
| 10：05—10：50 | 眼操、第三节课 |
| 11：00—11：40 | 第四节课 |
| 中午 | 11：45—12：50 | 午餐、劳动、英语长廊  （周三12：15—12：45 明星闪亮30分； 周四：12:30—12：50 专题教育） |
| 下午 | 13：00—13：40 | 第五节课 |
| 13：50—14：35 | 眼操、第六节课 |
| 14：35—15：45 | 拓展型、研究型课 |
|  | （每周二 14：45—15：25 第七节课；  15：35—16：15 第八节校班会课） |
| 15：50—16：10 | 长跑锻炼 |
| 16：15 | 降旗、放学 |
| 16：15—16：30 | 值日工作 |
| 16：30 | 卫生检查、清场 |

注：每周五下午15：00—16：00九年级学生体锻，其他年级学生14：35放学。

小学部每天15点放学。

**成都市西体路小学作息时间表**

**上午：**

**8：10 教师上班**

**8：20——8：30 朝会课**

**8：30——8：55 体锻时间（周一升旗、集体朝会）**

**8：55——9：35 第一节**

**9：45——10：30 第二节（含眼保健操）**

**10：40——11：20 第三节**

**11：30——12：10 第四节**

**中午： 1：00——1：40 午间管理**

**下午：**

**13：55 预备铃**

**14：00——14：40 第五节**

**14：40——15：10 体锻时间（含眼保健操）**

**15：10——15：50 第六节**

**16：00——16：30 代管课**

**16：40 静校、教师下班**

**成都市西体路小学**

**2010年9月**