

上海市实验学校东校中学部 2021 学年作息时间表

时	间	内 容
周一上午	08:10—08:15	眼保健操
	08:20—08:40	升旗仪式
	08:40—09:20	第一节
	09:30—10:10	第二节
	10:20—11:00	第三节
	11:10—11:50	第四节
周二至周五上午	08:00—08:20	早操
	08:20—09:00	第一节
	09:10—09:50	第二节
	09:50—10:20 10:15—10:20 (5 分钟)	课间大活动 (含眼操)
	10:20—11:00	第三节
	11:10—11:50	第四节
午餐午休		
周一至周五中午	12:40—13:00	午间专题活动
周一至周四下午	13:00—13:40	第五节
	13:50—13:55	眼保健操
	13:55—14:35	第六节
	14:45—14:50	室内操
	14:50—15:30	第七节
	15:40—16:20	第八节
周五下午	13:00—13:40	第五节
	13:50—13:55	眼保健操
	13:55—14:35	第六节
眼操由第三节、第六节老师负责，室内操由第七节课老师负责。		

此作息表自 2021 年 9 月 1 日起执行。

上海市实验学校东校
2021 年 8 月 26 日