

上海市实验学校东校中学部 2022 学年第二学期作息时间表

时 间			内 容
上午	周一	08:05~08:10	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
上午	周二~五	08:00~08:15	广播操
		08:20~09:00	第一节
		09:10~09:50	第二节
		09:50~10:20	大休息（包含眼操）
		10:20~11:00	第三节
		11:10~11:50	第四节
中午	11:50~12:40		午餐午休
	12:40~12:55		午间专题活动
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
放学	16:20		周一~周四
	14:35		周五
备注	班主任协调管理两操，其中具体管理:眼保操由第三节、第六节课任教师负责，室内操由第七节课任教师负责。		

此作息时间表 2023 年 2 月 15 日起执行

上海市实验学校东校中学部

2023 年 2 月 13 日