

上海市实验学校东校中学部 2023 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 9 月 1 日起执行

上海市实验学校东校中学部

2024 年 2 月 17 日