

安居职中 2020 年上期作息时间表

(2020 年 4 月 20 日起执行)

教务处 制表

项 目		作息时间	备注
起床、整理内务		06: 40 — 07: 00	
早餐、打扫清洁		07: 00 — 07: 30	第一轮 具体轮次安排以学校通知为准。
		07: 30 — 08: 00	第二轮 具体轮次安排以学校通知为准。
预备		08: 00 — 08: 05	
上午	第一节	08: 05 — 08: 50	
	第二节	09: 00 — 09: 45	
	大课间活动	09: 45 — 10: 05	眼保健操
	第三节	10: 05 — 10: 50	
	第四节	11: 00 — 11: 30 (第一轮) 电铃声 11: 00 — 12: 00 (第二轮) 语音提示	第一轮 11:30 下课用餐; 第二轮 12:00 下课用餐。 具体轮次安排以学校通知为准。
午餐		11: 50 — 12: 40	
午休		12: 40 — 14: 10	
预备		14: 10 — 14: 30	
下午	第五节	14: 30 — 15: 15	
	眼保健操	15: 25 — 15: 30	眼保健操
	第六节	15: 30 — 16: 15	
	第七节	16: 25 — 17: 10	
	第八节	17: 20 — 18: 00	
晚餐		18: 00 — 19: 00	第一轮 18:00-18:30 用餐; 第二轮 18:30-19:00 用餐。 具体轮次安排以学校通知为准。
晚辅导	第一节	19: 00 — 19: 40	班主任开展疫情防控教育
	第二节	19: 50 — 20: 35	
	第三节	20: 45 — 21: 30	升学部使用
熄灯就寝		22:00	