|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 07:30— | **教师值班** |
|  | 07:45— | **教师上班** |
|  | 08:00— 08:25 | **早操晨会、大课间** |
|  | 08:35— 09:15 | **第一节课** |
|  | 09:25—10:05 | **第二节课** |
|  | 10:15— 10:20 | **眼保健操** |
|  | 10:20— 11:00 | **第三节课** |
|  |  **午 餐** |  |
|  | 12:00— | **教师值班** |
|  12:50—13:30 **第四节课** |
|  | 13:30— 13:35 | **课间操** |
|  | 13:45— 14:25 | **第五节课** |
|  | 14:35—14:40 | **眼保健操** |
|  | 14:40— 15:20 | **第六节课（一、二年级课外活动）** |
|  | 15:30—15:50 | **课外活动（三—六年级）** |
|  | 16:30— | **教师下班** |
|  |  |  |

**作 息 时 间 表**