|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **附件3 2020年春季作息时间表（高中）** | | |
| **项 目** | **时 段** | **说 明** |
| 起 床 | **6:10** | 高中住校生 |
| 学 生 到 校 | **6:55** | 高一、高二跑校生 |
| 高 中 早 操 | **7:00--7:20** | 年级责任领导、班主任跟操 （**星期一 7:10—7:25跑操,7:25—7:45升旗**） |
| 早 餐 | **7:20--7:35** | 7:35全体学生必须回到教室 |
| 高 中 早 读 | **7:35--8:05** | 语文（星一、星三、星五）、英语（星二、星四、星六）   科任教师进教室指导朗读。 |
| 第 一 节 | **8:10--8:55** | 第一次铃声，课前2分钟预备，学生进教室，教师离开办  公室，到上课班级门口候课；  第二次铃声，正式上课，教师进教室，学生起立问好，  开始上课；  第三次铃声下课，学生起立喊“老师，再见”后，教师  离开教室；  各班第二节科任教师负责管理本班“眼保健操”。 |
| 第 二 节 | **9:05--9:50** |
| 眼 保 健 操 | **9:50--9:55** |
| 体 育 活 动 | **9:55--10:10** |
| 第 三 节 | **10:10--10:55** |
| 第 四 节 | **11:05--11:50** |
| 午 餐 | **11:50** | 高中各年级分时段就餐 |
| 学 生 到 校 | **13:40** | 第一次铃声，课前2分钟预备，学生进教室，教师离开办  公室，到上课班级门口候课；  第二次铃声，正式上课，教师进教室，学生起立问好，  开始上课；  第三次铃声下课，学生起立喊“老师，再见”后，教师  离开教室；  各班第六节科任教师负责管理本班“眼保健操”。 |
| 体 育 活 动 | **13:40--13:50** |
| 预 备 | **13:50** |
| 第 五 节 | **13:55--14:40** |
| 第 六 节 | **14:50--15:35** |
| 眼 保 健 操 | **15:35--15:40** |
| 第 七 节 | **15:50--16:35** |
| 第 八 节 | **16:45--17:30** |
| 晚 餐 | **17:30** | 高中各年级分时段就餐 |
| 自 主 学 习 | **18:30--18:55** | 年级组安排年级学生自主管理委员会负责管理 |
| 预 备 | **18:55** | 第一次铃声，课前2分钟预备，学生进教室，教师离开办  公室，到上课班级门口候课；  第二次铃声，正式上课，教师进教室，学生起立问好，  开始上课；  第三次铃声下课，学生起立喊“老师，再见”后，教师  离开教室。 |
| 晚 自 习 一 | **19:00--19:45** |
| 晚 自 习 二 | **19:55--20:40** |
| 晚 自 习 三 | **21:00--22:20** |
| 晚 睡 | **22:50** | 22:30住校生必须回到宿舍，值周教师、年级值班班主任  负责督促检查；22:55上床休息，23:00住宿区熄灯，公寓  管理员负责检查。 |
| 熄 灯 | **23:00** |
|  |  | 本时间表从2020年3月30日起执行 |