

师大四中夏季作息时间表（初中）

	起床	6:30—6:45
	早操	6:45—7:00
	早餐	7:00—7:40（学生公寓大门关闭）
	晨早读（周一升旗仪式）	7:40—8:20
上午	课间休息	8:20—8:30
	预备铃	8:27
	第一节	8:30—9:10
	课间休息	9:10—9:20
	预备铃	9:17
	第二节	9:20—10:00
	课间操	10:00—10:30
	预备铃	10:27
	第三节	10:30—11:10
	课间休息	11:10—11:20
	预备铃	11:17
	第四节	11:20—12:00（学生公寓大门开启）
中午	午餐	12:00—12:40
	午休	12:40—14:20
	起床	14:20—14:35（学生公寓大门关闭）
	预备铃	14:32
下午	第五节	14:35—15:15
	眼保健操	15:15—15:20
	课间休息	15:20—15:30
	预备铃	15:27
	第六节	15:30—16:10
	课间休息	16:10—16:20
	预备铃	16:17
	第七节	16:20—17:00
	课间休息	17:00—17:10
	预备铃	17:07
第八节	17:10—17:50（学生公寓大门开启）	
晚间	晚餐	17:50—18:30
	自由阅读	18:30—18:50
	唱歌	18:50—19:00（学生公寓大门关闭）
	国内新闻	19:00—19:10
	第一节晚自习	19:10—19:50
	第二节晚自习	20:00—20:40
	第三节晚自习	20:50—21:30（学生公寓大门开启）
	暮省	21:50—22:10
	灭灯就寝	22:10

注：1、班主任考核时间早上6:45、7:40、10:00、12:40、19:00、22:10；

2、语文、外语早读时间为8:00—8:20；

3、教职工上班时间：8:00—12:00；14:30—17:30；

4、本表从2018年5月20日起执行。

师大四中夏季作息时间表（小学）

起床		6:45—7:05
早餐		7:05—7:40（学生公寓大门关闭）
晨早读（周一升旗仪式）		7:40—8:20
上午	课间休息	8:20—8:30
	预备铃	8:27
	第一节	8:30—9:10
	课间休息	9:10—9:20
	预备铃	9:17
	第二节	9:20—10:00
	课间操	10:00—10:30
	预备铃	10:27
	第三节	10:30—11:10
	课间休息	11:10—11:20
	预备铃	11:17
第四节	11:20—12:00（学生公寓大门开启）	
中午	午餐	12:00—12:40
	午休	12:40—14:20
	起床	14:20—14:35（学生公寓大门关闭）
	预备铃	14:32
下午	第五节	14:35—15:15
	眼保健操	15:15—15:20
	课间休息	15:20—15:30
	预备铃	15:27
	第六节	15:30—16:10
	课间休息	16:10—16:20
	预备铃	16:17
	第七节	16:20—17:00
	课间休息	17:00—17:10
	预备铃	17:07
第八节	17:10—17:50（学生公寓大门开启）	
晚间	晚餐	17:50—18:30
	自由阅读	18:30—18:50
	唱歌	18:50—19:00（学生公寓大门关闭）
	精彩十分钟	19:00—19:10
	第一节晚自习	19:10—19:50（学生公寓大门开启）
	第二节晚自习（六年级）	20:00—20:40（学生公寓大门开启）
	暮省	20:00—21:00
	灭灯就寝	21:00（学生公寓大门关闭）

- 注：1、班主任考核时间早上6:45、7:40、10:00、12:40、19:00、21:10；
 2、语文、外语早读时间为8:00—8:20；
 3、教职工上班时间：8:00—12:00；14:30—17:30；
 4、周五下午上到第六节课，16:10分放学；
 5、本表从2018年5月20日起执行。