**谷里中学作息时间表**

**2020年10月9日起执行**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **内 容** | | **时 间** |
| **上午** | **第一节课** | **8：00——8：45** |
| **大课间体育活动** | **8：45——9：10** |
| **第二节课** | **9：10——9：55** |
| **第三节课** | **10：05——10：50** |
| **眼保健操** | **11：00——11：05** |
| **第四节课** | **11：05——11：50** |
| **中午** | **午 餐、午 休** | |
| **下午** | **第五节课** | **1：30——2：15** |
| **眼保健操** | **2：25——2：30** |
| **第六节课** | **2：30——3：15** |
| **第七节课** | **3：25——4：10** |
| **阳光体育活动** | **4：10——4：40** |