**谷里中学作息时间表（春秋季）**

**2025年2月13日起执行**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **内 容** | | **时 间** |
| **上午** | **第一节课** | **8：00——8：45** |
| **第二节课** | **9：00——9：45** |
| **大课间体育活动** | **9：45——10：15** |
| **第三节课** | **10：15——11：00** |
| **眼保健操** | **11：10——11：15** |
| **第四节课** | **11：15——12：00** |
| **中午** | **午 餐、午 休** | |
| **下午** | **第五节课** | **13：30——14：15** |
| **眼保健操** | **14：25——14：30** |
| **第六节课** | **14：30——15：15** |
| **大课间体育活动** | **15：15——15：45** |
| **第七节课** | **15：45——16：30** |
| **课后** | **课后服务1** | **16：35——17：15** |
| **课后服务2** | **17：20——18：00** |

**备注：因为升旗，每周一大课间时间调至第一节课后，上课时间顺延。**