

海洋岛学校 2022-2023 学年度第一学期作息表

初中部		小学部		备注
时间	内容	时间	内容	
8: 00-8: 40	第一节课	8: 20-8: 55	第一节课	
8: 40-8: 50	课间休息	8: 55-9: 00	眼保健操	
8: 50-9: 30	第二节课	9: 00-9: 35	大课间操	
9: 30-9: 35	眼保健操	9: 35-10: 10	第二节课	
9: 35-10: 10	大课间操	10: 10-10: 20	课间休息	
10: 10-10: 50	第三节课	10: 20-10: 55	第三节课	
10: 50-11: 00	课间休息	10: 55-11: 05	课间休息	
11: 00-11: 40	第四节课	11: 05-11: 40	第四节课	
11: 40	放学	11: 40	放学	
11: 40--13: 00	中午休息			
13: 20 -14: 00	第五节课	13: 25-14: 00	第五节课	备注
14: 00-14: 10	课间休息	14: 00-14: 05	眼保健操	
14: 10-14: 50	第六节课	14: 05-14: 40	大课间操	
14: 50-14: 55	眼保健操	14: 40-15: 15	第六节课	
14: 55-15: 30	大课间操	15: 15-15: 25	课间休息	
15: 30-16: 10	第七节课	15: 25-16: 00	第七节课	
16:10--18:00	课后服务	16:00---18:00	课后服务	