南宅实验学校作息时间表（夏令）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **午别** | **项 目** | **起讫时间** |
| 上午 | 晨会课 | 08:00——08:10 |
| 第一节 | 08:15——08:55 |
| 第二节（含眼操） | 09:05——09:50 |
| 大课间活动 | 09:50——10:20 |
| 第三节 | 10:20——11:00 |
| 中午 | 午睡预备铃 | 12:05 |
| 午 睡 | 12:10——13:10 |
| 下午 | 第四节 | 13:20——14:00 |
| 第五节（含眼操） | 14:10——14:50 |
| 第六节 | 15:00——15:35 |
| 课间操、体育活动 | 15:35——16:20 |
| 静 堂 | 17:00 |

南宅实验学校作息时间表（冬令）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **午别** | **项 目** | **起讫时间** |
| 上午 | 晨会课 | 08:00——08:10 |
| 第一节 | 08:15——08:55 |
| 第二节（含眼操） | 09:05——09:50 |
| 大课间活动 | 09:50——10:20 |
| 第三节 | 10:20——11:00 |
| 下午 | 第四节 | 13:00——13:40 |
| 第五节（含眼操） | 13:50——14:30 |
| 第六节 | 14:40——15:15 |
| 课间操、体育活动 | 15:15——16:00 |
| 静 堂 | 16:30 |