

木里中学（高中部）作息（试行）
(2026年3月23日更新)

时间段		节次	周一	周二至周五	周六	周日
起床			6:20			
离寝			高一高二：6:50，高三：6:40			
早餐			6:30-7:20		6:30-7:05	
升旗仪式/早读			7:20-8:00	7:25-7:45	无	
上午	1	8:20-9:00	7:55-8:35	7:10-7:50		
	2	9:10-9:50	8:45-9:25	8:00-8:40		
	眼保健操 课间操	无	9:25-10:00	无		
	3	10:00-10:40	10:00-10:40	8:50-9:30		
	4	10:50-11:30	10:50-11:30	9:50-10:30		
	5	11:40-12:20	11:40-12:20	10:40-11:20		
	周6第6节			11:30-12:10		
午餐		第一轮（高二1-8、12-16班）上午11:30吃饭，上午第5节调整至12:00-12:40； 第二轮（高一3-14、16-18班）上午11:40吃饭，第4节老师负责至11:40，上午第5节调整至12:15-12:50； 第三轮（高一1、2、15班，高二9-11班，高三年级）上午第5节下课(12:20)吃饭。		第一轮（高二1-8、12-16班）上午11:20吃饭，上午第6节调整至12:00-12:40； 第二轮（高一3-14、16-18班）上午11:35吃饭，第5节老师负责至11:35，上午第6节调整至12:15-12:50； 第三轮（高一1、2、15班，高二9-11班，高三年级）上午第6节下课(12:10)吃饭。		
午休		13:00-13:50		13:00-14:10		
离寝		14:05		14:20		
下午	眼保健操	14:10-14:15		14:25-14:30		
	6	14:15-14:55		14:30-15:20(托管)		
	7	15:05-15:45		15:30-16:20(托管)		
	8	15:55-16:35		16:30-17:20(托管)		
	9	正课：16:45-17:25 校本课程：16:45-17:45				
	晚餐	周一、周四:高二第一轮17:10, 高二网班、高三第二轮17:25, 高一第三轮17:45; 周二、周五:高一第一轮17:10, 高一网班、高三第二轮17:25, 高二第三轮17:45; 周三:高一非网班第一轮17:10, 高一、高二网班和高三第二轮17:25, 高二非网班第三轮17:40; 周六：高二第一轮17:00，高三第二轮17:15，高一第三轮17:30。				
	10	18:30-19:00（课后服务）				
	11	19:00-19:30（课后服务）				
晚上	12	19:40-20:20(托管)		19:00-19:50(托管)		
	13	高一高二：20:30-21:10 高三：20:40-21:30(托管)		20:00-20:50(托管)		
	14	高一高二：21:20-22:00 高三：21:40-22:30(托管)		21:00-21:50(托管)		
熄灯休息		高一高二22:30，高三23:00		22:30		