**木里中学高中部作息时间表**

**（本校非网校、棠中云教网班作息，2022年9月2日发布）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间段 | 节次 | 周一 | 周二至周六 | 周日 |
| 起床 | | 6:10 | |  |
| 洗漱 | | 6:10-6:25 | |  |
| 集合整队 | | 6:25-6:30 | |  |
| 早操 | | 6:30-6:40 | |  |
| 早餐 | | 第一轮(高三)：6:40-6:50  第二轮(高二)：6:50-7:00  第三轮(高一)：7:00-7:10 | |  |
| 升旗/早读 | | 7:20(升旗) | 7:10-7:45(早读) |  |
| 上午 | 1 | 7:55-8:35 | |  |
| 2 | 8:45-9:25 | |  |
| 3 | 9:35-10:15 | |  |
| 眼保健操课间操 | 10:15-10:45 | |  |
| 4 | 10:45-11:25 | |  |
| 5 | 11:35-12:15 | |  |
| 午饭：12:15-13:00  午休：13:00-14:00 | | | | |
| 下午 | 6 | 14:30-15:10 | |  |
| 眼保健操 | 15:10-15:25 | |  |
| 7 | 15:25-16:05 | |  |
| 8 | 16:15-16:55 | |  |
| 9 | 17:05-17:45 | |  |
| 晚餐 | | | | |
| 晚自习 | 10 | 19:00-19:40 | | 19:00-19:50 |
| 11 | 19:50-20:30 | | 20:00-20:50 |
| 12 | 20:40-21:30 | | 21:00-21:50 |
| 13 | 21:40-22:20 | |  |
| 14 | 23:00 熄灯休息 | | |

注：午餐、晚餐分时段就餐时间按学校通知执行；高三晚3、晚4作息由年级根据实际需要安排，报教导处备案。

**木里中学高中部作息时间表**

**（成都七中网班作息，2022年9月17日更新）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间段** | **节次** | **周一** | **周二至周六** | | **周日** |
| 起床 | | 6:10 | | |  |
| 洗漱 | | 6:10-6:25 | | |  |
| 集合整队 | | 6:25-6:30 | | |  |
| 早操 | | 6:30-6:40 | | |  |
| 早餐 | | 第一轮(高三)：6:40-6:50  第二轮(高二)：6:50-7:00  第三轮(高一)：7:00-7:10 | | |  |
| 升旗/早读 | | 7:20(升旗) | 7:10-7:45(早读) | |  |
| 上午 | 1 | 8:10-8:50 | 7:55-8:35 | |  |
| 2 | 9:00-9:40 | 8:45-9:25 | |  |
| 3 | 9:50-10:30 | 9:35-10:15 | |  |
| 课间操 | 无课间操 | 周二至周五 | 周六 |  |
| 10:15-10:40 | 10:15-10:45 |  |
| 4 | 10:40-11:20 | 10:40-11:20 | 10:45-11:25 |  |
| 5 | 11:30-12:10 | 11:30-12:10 | 11:35-12:15 |  |
| 午饭：12:15-13:00  午休：13:00-14:00 | | | | | |
| 下午 |  | 周一至周五 | | 周六 |  |
| 6 | 14:00-14:05(眼保健操)  14:15-14:55 | | 14:30-15:10  15:10-15:15(眼保健操) |  |
| 7 | 15:05-15:45 | | 15:25-16:05 |  |
| 8 | 15:55-16:35 | | 16:15-16:55 |  |
| 9 | 16:45-17:25 | | 17:05-17:45 |  |
| 晚餐 | | | | | |
| 晚自习 | 10 | 19:00-19:40 | | | 19:00-19:50 |
| 11 | 19:50-20:30 | | | 20:00-20:50 |
| 12 | 20:40-21:30 | | | 21:00-21:50 |
| 13 | 21:40-22:20 | | |  |
| 14 | 23:00 熄灯休息 | | | |