

木里中学高中部作息时间表

(本校作息、棠中网班作息, 2023年8月31日发布)

说明: 本作息适用于高三年级以及高一高二棠中网班

| 时间段 | 节次 | 周一 | 周二至周五 | 周六 | 周日 |
|-------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|
| 起床、洗漱 | | 6:10-6:25 | | | |
| 教室晨读 | | 6:25-6:45 | | | |
| 早餐 | | 6:45-7:05 | | | |
| 早读 | | 升旗 | 7:10-7:45 | 无 | |
| 上午 | 1 | 7:55-8:35 | | 7:10-7:50 | |
| | 2 | 8:45-9:25 | | 8:00-8:40 | |
| | 3 | 9:35-10:15 | | 8:50-9:30 | |
| | 眼保健操 课间操 | 10:15-10:45 | | 无课间操 | |
| | 4 | 10:45-11:25 | | 9:50-10:30 | |
| | 5 | 11:35-12:15 | | 10:40-11:20 | |
| | 6(周六) | | | 11:30-12:10 | |
| 午饭、午休 | | | | | |
| 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, 2023年11月12日更新)

说明: 本作息适用于成都七中网班

| 时间段 | 节次 | 周一 | 周二至周五 | 周六 | 周日 |
|-------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 起床、洗漱 | | 6:10-6:25 | | | |
| 教室晨读 | | 6:25-6:45 | | | |
| 早餐 | | 6:45-7:05 | | | |
| 早读 | | 升旗 | 7:10-7:45 | 无 | |
| 上午 | 1 | 8:20-9:00 | 8:00-8:40 | 7:10-7:50 | |
| | 2 | 9:10-9:50 | 8:50-9:30 | 8:00-8:40 | |
| | 3 | 10:00-10:35 | 9:40-10:20 | 8:50-9:30 | |
| | 课间操 | 无课间操 | 10:20-10:45 | 无课间操 | |
| | 4 | 10:45-11:25 | 10:45-11:25 | 9:50-10:30 | |
| | 5 | 11:35-12:15 | 11:35-12:15 | 10:40-11:20 | |
| | 6(周六) | | | | 11:30-12:10 |
| 午餐、午休 | | | | | |
| 下午 | 6 | 14:15-14:55 | | 14:30-15:10 | |
| | 眼保健操 | 14:10-14:15 | | 15:10-15:25 | |
| | 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 | | | |

说明: 红色部分更新。成都七中上午第3、4、5节分别为35分钟, 本校作了一定调整、延长至40分钟。