龙虎塘中学作息时间表2022.9.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **上****午** | **第 一 节** | 8:00—8:40 |
| **大 课 间** | 8:40—9:10 |
| **第 二 节** | 9:10—9:50 |
| **第 三 节** | 10:00—10:40 |
| **眼保健操** | 10:50—10:55 |
| **第 四 节** | 10:55—11:35 |
| **午餐** | 11:35—12:05 |
| **午休** | 12:20—13:30 |
| **下****午** | **第 五 节** | 13:40—14:20 |
| **眼保健操** | 14:30—14:35 |
| **第 六 节** | 14:35—15:15 |
| **第 七 节** | 15:25—16:05 |
| **第 八 节** | 16:15—16:55 |
| **夕会、放学** | 16:55—17:10 |
| **课后服务****（晚自习）** | **第一时段** | 17:10—17:50 |
| **晚餐、自由活动** | 17:50—18:10 |
| **第二时段** | 18:10—19:05（七八年级）18:10—19:20（九年级） |
| **第三时段** | 19:15—20:00（七八年级）19:30—20:30（九年级） |