

成都南开为明2020-2021学年上期小学部作息时间表

2020年10月9日起实行			
	节次	时间	备注
早晨	晨起	6:30-7:10	生活教师组织学生起床、洗漱、整理内务
	早餐	7:15-7:35	生活教师组织就餐，班导科任陪餐
上午	晨诵	7:40-7:50	班导组织，板书目标任务，洪亮有序。
	1	7:50-8:30	正常行课，行政巡课
	2	8:40-9:20	正常行课，行政巡课
	大课间	9:20-10:00	大课间活动、间餐、值周巡查
	3	10:00-10:40	正常行课，行政巡课
	4	10:50-11:30	正常行课，行政巡课
午休	午餐	11:30-12:00	班导送学生到餐厅，生活老师组织就餐，班导科任陪餐、值周巡查
	午睡	12:00-13:40	午睡、科任老师查寝
	午起	13:40-14:05	生活教师组织学生起床、洗漱、整理内务
下午	为明讲坛	14:10-14:30	周一、三：兰亭书写；周二、四计算专练
	6	14:30-15:05	正常行课，行政巡课
	7	15:15-15:50	正常行课，行政巡课
	课间	15:50-16:00	眼保健操、间餐、值周巡查
	8	16:10-16:45	正常行课，行政巡课（周四选修课）
	阳光体育活动	16:45-17:15	周一、三：语英教师组织，数综集备；周二、四数综教师组织、语英集备。
自理	晚餐	17:20-17:50	班导送学生到餐厅，生活老师组织就餐，班导科任陪餐
	生活自理	17:50-18:30	生活老师组织内务整理评比、洗澡
晚自习	晚读	18:30-18:40	英语晚读
	9	18:40-19:20	一—六年级第一节晚自习。
	10	19:25-20:00	一-二年级洗漱、睡前阅读，教师查寝；三—五年级第二节晚自习，
	效能日志	20:00-20:10	四-五效能日志：总结反思、明日计划
	11	20:00-20:30	20:00一-二年级就寝，三-五年级洗漱、睡前阅读，教师查寝；六年级第三节晚自
就寝		20:30-20:40	6年级效能日志：总结反思、明日计划
		20:40-21:00	20时40分三-五年级就寝，六年级洗漱、就寝，教师查寝。
说明：周五 第5节：13:00—13:40，第6节：13:50—14:30，14:30学生放学。			