

2019-2020 学年第一学期陆家中学作息时间表

上 午

第一节课	—————	7: 40~8: 25
早 操	—————	8: 25~8: 50
第二节课	—————	8: 50~9: 35
眼保健操	—————	9: 45~9: 50
第三节课	—————	9: 50~10: 35
第四节课	—————	10: 45~11: 30

下 午

第五节课	—————	13: 30~14: 15
眼保健操	—————	14: 25~14: 30
第六节课	—————	14: 30~15: 15
第七节课	—————	15: 25~16: 10
课外活动	—————	16: 15~16: 40

注：1、每节课提前 1 分钟打一次预备铃。
2、2019 年 9 月 2 日（星期一）执行。

陆家中学教务处

2019 年 9 月 1 日