秀峰中学作息时间表

起床：　　6：30
早餐：　　6：40

第一节：　　7：40—8：25
课间操：　　8：30—8：50
第二节：　　8：50—9：35
第三节：　　9：45—10：35　　(含眼保健操)
第四节：　　10：45—11：25　　(初一、初二）
10：45—11：35　　(初三）

午餐：　　11：30

第五节：　　1：20—2：05
第六节：　　2：15—3：05　　(含眼保健操)
第七节：　　3：15—4：00

晚餐：　　4：40　　（初一）
5：00　　（初二、初三）

熄灯：　　9：00（初一、初二）
9：30（初三）

教职工上班：　7：30
教职工下班：　4：50

2018 年 9 月起执行