无锡市石塘湾中心小学2024—2025学年度第一学期

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **作 息 时 间 表** | | | | |  |
| （2024年9月1日起执行） | | | | |  |
| **午别** | **时间** | **项目** | **备注** | |  |
|  | 7:40 | 教师到校 |  | |  |
| **上** |  |
|  | 8:30—9:10 | 第一节课 |  | |  |
| **午** | 9:20—10:00 | 第二节课 |  | |  |
|  | 10:00—10:30 | 大课间活动 | | |  |
| 10:30—11:15 | 第三节课 | 眼保健操 | |
| **中午** | 11:15—12:20 | 午餐、午休 |  | |  |
| **下**    **午** | 12:30—13:10 | 第四节课 |  | |  |
| 13:20—14:05 | 第五节课 | 眼保健操 | |  |
| 14:15—14:55 | 第六节课 |  | |  |
| 15:00—15:30 | 体育锻炼 |  | |  |
|  | | | | |  |
|  |  |  | |  |  |