**常州市新北区新桥初级中学**

**本表自9月1日起施行**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **午别** | **项 目** | **时 间** | **备 注** |
| 上  午 | 第一节 | **8:00~8:40** |  |
| 第二节 | **8:50~9:30** |  |
| 大课间 | **9:30~10:00** |  |
| 第三节 | **10:00~10:40** |  |
| 眼保健操 | **10:50~10:55** |  |
| 第四节 | **10:55~11:35** |  |
| 下  午 | 午 休 | **12:10~13:20** |  |
| 第五节 | **13:30~14:10** |  |
| 眼保健操 | **14:20~14:25** |  |
| 第六节 | **14:25~15:05** |  |
| 第七节 | **15:15~15:55** |  |
| 第八节 | **16:05~16:45** |  |
| 课后服务 | 第一阶段 | **17:00~17:40** |  |
| 晚餐及自由活动 | **17:40~18:20** |  |
| 第二阶段 | **18:20~19:05**  **18:20~19:20** | 七八年级  九年级 |
| 第三阶段 | **19:15~20:00**  **19:30~20:30** | 七八年级  九年级 |