**常州市焦溪小学作息时间表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **午别** | **时间安排** | **内 容** |
| 上午 | 8:20—9:00 | 第1节 |
| 9:00—9:25 | 大课间 |
| 9:25—10:10 | 第2节（含眼保健操） |
| 10:20—11:00 | 第3节 |
| 11:10—11:30 | 短课（低年级错峰用餐） |
|  |
| 下 午 | 11:30—12:10 | 午餐自主学习&室外活动 |
| 12:10—12:50 | 午睡 |
| 13:00—13:40 | 第4节 |
| 13:50—14:35 | 第5节（含眼保健操） |
| 14:35—14:55 | 课间操 |
| 14:55—15:35（低年级夕会14:55—15:05；短课15:10—15:30） | 第6节 |
| 15:35—15:45 | 夕会（中高年级） |
| **备 注** | 1.周一上午作息时间安排：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 升旗仪式 | 第1节 | 第2节 | 第3节 | 短课 |
| 8:20—8:40 | 8:40—9:20 | 9:30—10:15 | 10:25—11:05 | 11:10—11:30 |

2.各年级错峰上学、散学时间安排：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年级 | 上学时间 | 散学时间 |
| 低年级 | 8:10 | 15:30 |
| 中年级 | 8:05 | 15:45 |
| 高年级 | 8:00 |

3.课后服务时间： 低年级： 15:30—17:30 中高年级：15:45—17:45 |

2021.09