**常州市新北区龙虎塘实验小学度作息时间表**

**（2022——2023学年第一学期）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周一（1-6年级）** | **上午** | **周二至周五（1-2年级）** | **上午** | **周二至周五（3-6年级）** |
| 时间安排 | 内 容 | 时间安排 | 内 容 | 时间安排 | 内 容 |
| 8:20—9:00 | 户外活动 | 8:20—9:00 | 第一节课 | 8:20—9:00 | 第一节课 |
| 9:10—9:50 | 第一节课 | 9:10—9:55（含眼保健操） | 第二节课 | 9:10—9:50 | 第二节课 |
| 10:00—10:45（含眼保健操） | 第二节课 | 10:05—10:45 | 第三节课 | 10:00—10:45（含眼保健操） | 第三节课 |
| 10:55—11:15 | 第四节课 | 10:55—11:35 | 第四节课 |
| 10:55—11:35 | 第三节课 |  |  |  |  |
|  |
| 12:10—12:50 | 午会、劳动课程 |  | 11:50—12:50 | 午间活动 |  | 12:10—12:50 | 午会、午间活动 |
|  |
| 13:00—13:45（含眼保健操） | 第四节课 | **下午** | 13:00—13:45（含眼保健操） | 第五节课 | **下午** | 13:00—13:45（含眼保健操） | 第五节课 |
| 13:55—14:35 | 第五节课 | 13:55—14:35 | 第六节课 | 13:55—14:35 | 第六节课 |
| 14:45—15:35 | 第六节课校本课程 | 14:35—15:15 | 大课间、课间操 | 14:35—15:15 | 大课间、课间操 |
| 15:15—15:25 | 夕会 | 15:15—15:35 | 第七节课 |
| 课后服务时间安排：融育·慧学时光 15:35—16:35； 融育·享趣时光 16:35—16:55； 融育·互学共玩时光 16:55—17:35 |

备注：

1.整班错时上学时间：一年级：8：10--8：20；二年级：8：00--8：10；三四年级：8：10--8：20；五六年级：8：00--8：10

2.整班错时放学时间： **周 一：** 一年级：15:30；二年级：15:40；三、四年级：15:50；五、六年级：16:00

**周二至周五：** 一年级：15:30；二年级：15:40；三、四年级：15:50；五、六年级：16:00

1. 教师上班时间：8：00（开车教师、楼层值日教师7：50前到校），下班时间：16:40
2. 周一校本培训时间：16：20

常州市新北区龙虎塘实验小学

2022年8月