**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  （一二年级错峰用餐） |
|  | | |
| 下 午 | 11:30—12:20 | 午餐  自主学习&室外活动 |
| 12:20—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  （低年级短课14:55—15:15；夕会15:20—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 | 8:00-8:10 | 15:30 | | 中年级 | 7:50-8:00 | 15:45 | | 高年级 | 7:40-7:50 |   3.课后服务时间：  低年级：15:30—17:30；中年级：15:45—17:45；高年级：15:50—17:50。 | |

2022年9月