无锡市石塘湾中心小学2025—2026学年度第一学期

|  |  |
| --- | --- |
| **作 息 时 间 表** |  |
| （2025年9月1日起执行） |  |
| **午别** | **时间** | **节次** |  |
| **上** | 8:20—9:00 | 第一节 |  |
|  | 9:10—9:15 | 眼保健操 |  |
|  | 9:15—9:55 | 第二节 |  |
| 　**午** | 9:55—10:25 | 大课间体育活动 |  |
| 10:25—11:05 | 第三节 |
| **中午** | 11:05—12:20 | 午间休息 |  |
| **下****午** | 12:30—13:10 | 第四节 |  |
| 13:20—13:25 | 眼保健操 |  |
| 13:25—14:05 | 第五节 |  |
| 14:20—15:00 | 第六节 |  |
| 15:00—15:30 | 大课间体育活动 |  |
|  |  |  |  |  |