|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2025-2026**学年秋学期初中作息时间表 | | |
| （2025年9月起执行 ） | | |
| 午别 | 内容 | 时间 |
| 上午 | 第一节课 | 8:00~8:40 |
| 第二节课 | 8:55~9:35 |
| 大课间活动 | 9:35~10:05 |
| 第三节课 | 10:05~10:45 |
| 眼保健操 | 10:55~11:00 |
| 第四节课 | 11:00~11:40 |
| 午 休 | | |
| 下午 | 第五节课 | 13:00~13:40 |
| 眼保健操 | 13:50~13:55 |
| 第六节课 | 13:55~14:35 |
| 大课间活动 | 14:35~15:05 |
| 第七节课 | 15:05~15:45 |
| 第八节课 | 16:00~16:40 |