

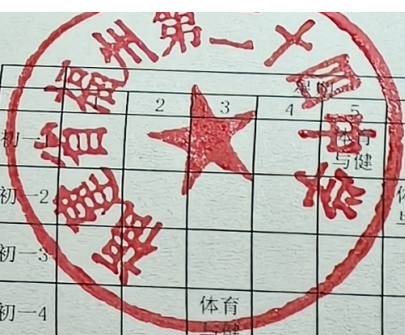
作息时间表

内 容	时 间
早上起床	7: 00
上 午	
课前准备	7:30~8:00
第 一 节	8:00~8:45
第 二 节	8:55~9:40
大课间活动	9:40~10:10
第 三 节	10:10~10:55
眼保健操	10:55~11:05
第 四 节	11:10~11:55
清 校	12: 00
下 午	
预 备	1:50
第 一 节	2:00~2:45
眼保健操	2:45~2:55
第 二 节	3:00~3:45
第 三 节	3:55~4:40
课后服务\体育锻炼	
4:50~6:20	
清 校	6: 30
晚 上（职专）	
晚自修	7: 00——8: 30

注：升旗仪式在星期一课间操时间。

办公室

二〇二五年九月一日



24中学25-26下初中课程总表(2.25执行)

	星期二								星期三								星期四								星期五							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
初一1				体育与健																												
初一2					体育与健															体育与健												
初一3						体育与健							体育与健										体育与健									
初一4			体育与健																			体育与健							体育与健			
初一5				体育与健									体育与健								体育与健											
初一6						体育与健								体育与健																		
初一7					体育与健										体育与健									体育与健								
初一8			体育与健																		体育与健											
初一9						体育与健																体育与健										
初一10					体育与健																	体育与健										
初二1						体育与健								体育与健																		
初二2					体育与健																							体育与健				
初二3				体育与健																												
初二4						体育与健																体育与健						体育与健				
初二5						体育与健																	体育与健									
初二6				体育与健										体育与健								体育与健										
初二7					体育与健																							体育与健				
初二8				体育与健												体育与健						体育与健										
初二9																																
初二10																体育与健												体育与健				
初三1					体育与健																		体育与健					体育与健				
初三2						体育与健										体育与健													体育与健			
初三3						体育与健																										
初三4																体育与健																
初三5				体育与健																			体育与健									
初三6						体育与健								体育与健																体育与健		
初三7					体育与健																		体育与健									
初三8					体育与健											体育与健																
初三9						体育与健																						体育与健				
初三10														体育与健															体育与健			