附件：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 镇安县初级中学秋季作息时间表 | | |
| （2024年9月18日起执行） | | |
| **项目** | 起止时间 | 用时（分） |
| **早操** | 8:00---8:30 | 30 |
| **第一节** | 8:30---9:10 | 40 |
| **第二节** | 9:20--10:00 | 40 |
| **大课间** | 10:00-10:30 | 30 |
| **第三节** | 10:30-11:10 | 40 |
| **第四节** | 11:20-12:00 | 40 |
| **午饭** | 12:00-14:10 | 130 |
| **第五节** | 14:10-14:50 | 40 |
| **第六节** | 15:00-15:40 | 40 |
| **眼保健操** | 15:40-15:55 | 15 |
| **第七节** | 15:55-16:35 | 40 |
| **第八节** | 16:45-17:25 | 40 |
| **延时服务（一）** | 17:30-18:10 | 40 |
| **晚饭** | 18:10-19:20 | 70 |
| **延时服务（二）** | 19:20-20:00 | 40 |
| **延时服务（三）** | 20:10-20:50 | 40 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 镇安县初级中学夏季作息时间表 | | |
| （2025年5月6日执行） | | |
| 教学安排 | 起止时间 | 用时（分） |
| 早读/操 | 8:00---8:40 | 40 |
| 第一节 | 8:40---9:15 | 35 |
| 第二节 | 9:30--10:05 | 35 |
| 大课间 | 10:05-10:35 | 30 |
| 第三节 | 10:35-11:10 | 35 |
| 眼保健操 | 11:10-11:25 | 15 |
| 第四节 | 11:25-12:00 | 35 |
| 午 饭 | 12:00-14:40 | 160 |
| 第五节 | 14:40-15:15 | 35 |
| 第六节 | 15:30-16:05 | 35 |
| 眼保健操 | 16:05-16:20 | 15 |
| 第七节 | 16:20-16:55 | 35 |
| 第八节 | 17:10-17:45 | 35 |
| 晚 饭 | 17:45-18:55 | 70 |
| 课后服务（一） | 18:55-19:30 | 35 |
| 课后服务（二） | 19:40-20:15 | 35 |
| 课后服务（三） | 20:25-21:00 | 35 |