**苏州工业园区第一中学2024-2025学年第二学期作息时间表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 时间 | 备注 |
| 上午 | 1  8:00-8:40 | 第一课 |
| 8:40-9:10 | 体育锻炼大课间 |
| 2  9:10-9:50 | 第二课 |
| 3  10:05-10:45 | 第三课 |
| 10:55-11:00 | 眼保健操 |
| 4  11:00-11:40（初一错峰11:45） | 第四课 |
| 中午 |  | 午餐  自由活动 |
| 下午 | 5  13:00-13:40 | 第五课 |
| 6  13:55-14:35 | 第六课 |
| 14:45-14:50 | 眼保健操 |
| 7  14:50-15:30 | 第七课 |
| 15:30-16:00 | 体育锻炼大课间 |
| 16:00-16:40 | 延时服务：素养课程（社团） |
| 16:40-17:45 | 延时服务：私人订制辅导、自主作业 |

**苏州工业园区第一中学**

**2025年2月12日**