

2025-2026 学年秋学期小学作息时间表

(2025 年 9 月起执行)

午别	内容	时间
上午	第一节课	8:20~9:00
	第二节课	9:15~9:55
	体育大课间	9:55~10:25
	第三节课	10:25~11:05
	眼保健操	11:15~11:20
	第四节课	11:20~12:00
午 休		
下午	第五节课	13:20~14:00
	眼保健操	14:10~14:15
	第六节课	14:15~14:55
	体育大课间	14:55~15:25