

附件3

寄宿制学校作息时间表（参考版）

时段	内容		夏秋季时间	冬春季时间
早晨起床	小学、初中、九年一贯制学校		7: 00	7: 00
预备	小学、九年一贯制学校		8: 10	8: 10
	初中		7: 50	7: 50
上午	小学 九年一贯制学校	第一节课	8: 20—9: 00	8: 20—9: 00
		第二节课	9: 10—9: 50	9: 10—9: 50
		课间操·大课间	9: 50—10: 20	9: 50—10: 20
		第三节课	10: 20—11: 00	10: 20—11: 00
		第四节课	11: 10—11: 50	11: 15—11: 50
	初中	第一节课	8: 00—8: 45	8: 00—8: 45
		第二节课	8: 55—9: 40	8: 55—9: 40
		课间操·大课间	9: 40—10: 10	9: 40—10: 10
		第三节课	10: 10—10: 55	10: 10—10: 55
		第四节课	11: 05—11: 50	11: 05—11: 50
中午	午休		学生午休时间不少于1小时	
预备	小学、九年一贯制学校		14: 50	14: 20
	初中		14: 40	14: 20
下午	小学、一贯学校	第五节课	15: 00—15: 40	14: 30—15: 10
		第六节课	15: 50—16: 30	15: 20—16: 00
	初中学段	第五节课	14: 50—15: 35	14: 30—15: 15
		第六节课	15: 45—16: 30	15: 25—16: 10
		眼保健操	16: 30—16: 40	16: 10—16: 20
		第七节课	16: 50—17: 35	16: 20—17: 05
	小学学段	大课间体育活动	16: 30—17: 30	16: 00—16: 30
	初中学段		17: 35—18: 00	17: 05—17: 30
	小学学段	课后服务	17: 30—18: 30	16: 30—18: 00
初中学段	18: 00—18: 30		17: 30—18: 00	
晚上	晚自习·活动·就寝		小学1-2年级学生不安排晚自习,3-6年级晚自习结束时间不晚于20: 30,睡眠时间不晚于21: 00; 初中生晚自习结束时间不晚于21: 00,睡眠时间不晚于21: 30。	
说明	1. 此作息时间表仅供寄宿制义务教育学校作为制定作息时间的参考。 2. 初中学段课后服务活动时间可根据季节变化和学生意愿作适当调整。			