

瑞安市塘下实验小学 2023 学年第一学期作息时间表（冬令时间）

（2023 年 11 月 21 日开始执行）

午别	时间	内容	备注
上午	8:00—8:30	入校	三至六年级 8:00—8:15; 一、二年级 8:15—8:30;
	8:30—8:40	课前准备	
	8:40—9:20	第一节课	
	9:20—10:00	大课间活动	
	10:00—10:40	第二节课	
	10:40—10:55	课间休息	
	10:55—11:00	眼保健操	
	11:00—11:40	第三节课	
午间	11:40—12:10	午餐时间	
	12:10—12:30	慢时光	卫生打扫+图书借阅
	12:30—12:55	阅读整理	
	12:55—13:15	午间管理	午休
下午	13:15—13:30	课间休息	
	13:30—14:10	第四节课	
	14:10—14:20	课间休息	
	14:20—14:25	眼保健操	
	14:25—15:05	第五节课	
	15:05—15:20	课间休息+点心	
	15:20—16:00	第六节课	一、二年级托管时间
	16:00—16:10	课间休息	周五拓展课程放学时间
	16:10—16:50	课后托管	
	16:50—17:00	放学	
	17:00—17:25	卫生打扫	
	17:25—17:30	清校	楼层值日老师负责

瑞安市塘下实验小学

2023 年 11 月 20 日