

淄博高新区第一中学初一初二级部作息时间表

时 段	节 次 任 务	春夏季时间安排	秋冬季时间安排	
	预 备	8: 00---- 8: 05	8: 00---- 8: 05	
上 午	第一节	8: 05-----8: 45	8: 05-----8: 45	
	第二节	8: 55--- -9: 35	8: 55--- -9: 35	
	课间活动	眼保健操	9: 35--- 9: 40	9: 35--- 9: 40
		阳光体育	9 :40----10: 05	9 :40----10: 05
	第三节	10: 05----10: 45	10: 05----10: 45	
	第四节	10: 55---11: 35	10: 55---11: 35	
中 午	午 餐	11: 35---12: 20	11: 35---12: 20	
	午 休	12: 20---13: 40	12: 20---13: 20	
下 午	预 备	13: 40---13: 50	13: 20---13: 30	
	第五节	13: 50---14: 30	13: 30---14: 10	
	第六节	14: 40---15: 20	14: 20---15: 00	
	课间活动	眼保健操	15: 20---15: 25	15: 00---15: 05
		阳光体育	15: 25---15: 50	15: 05---15: 30
	第七节	15: 50---16: 30	15: 30---16: 10	
	自 习	16: 40---17: 20	16: 20---17: 00	
	课后服务	17: 30---- 18: 10	17: 10-----17: 50	

备注： 周一上午升国旗时间为：7:30—8:00。

合理安排时间，就等于节约时间——培根

淄博高新区第一中学初三级部作息时间表

时 段	节 次 任 务	春夏季时间安排	春夏季时间安排	
	预 备	8: 10-----8: 15	8: 10-----8: 15	
上 午	第一节	8: 15-----9: 00	8: 15-----9: 00	
	第二节	9: 10----9: 55	9: 10----9: 55	
	阳光 课间	眼保健操	9: 55--- 10: 00	9: 55--- 10: 00
		体育活动	10: 00—10: 25	10: 00—10: 25
	第三节	10: 25---11: 10	10: 25---11: 10	
	第四节	11: 20---12: 05	11: 20---12: 05	
中 午	午 餐	12: 05---12: 35	12: 05---12: 35	
	午 休	12: 35---13: 40	12: 35---13: 20	
下 午	预 备	13: 40---13: 50	13: 20---13: 30	
	第五节	13: 50---14: 35	13: 30---14: 15	
	第六节	14: 45---15: 30	14: 25---15: 10	
	第七节	15: 40---16: 25	15: 20---16: 05	
	阳光 课间	眼保健操	16: 25-- -16: 30	16: 05--- 16: 10
		体育活动	16: 30-- -16: 55	16:10- --16: 35
	自 习	16: 55---17: 40	16: 35---17: 20	
	课后服务	17: 50 —18: 30	17: 30 —18: 10	

备注： 周一上午升国旗时间为： 7: 30—8: 00。

合理安排时间，就等于节约时间——培根

淄博高新区第一中学初四级部作息时间表

时 段	节 次 任 务	春夏季时间安排	秋冬季时间安排	
	预 备	8: 10---- 8: 15	8: 10---- 8: 15	
上 午	第一节	8: 15----9: 00	8: 15----9: 00	
	第二节	9: 10---- 9: 55	9: 10---- 9: 55	
	阳光课间	眼保健操	9: 35--- 9: 40	9: 35--- 9: 40
		体育活动	9 :40----10: 05	9 :40----10: 05
	第三节	10: 25---11: 10	10: 25---11: 10	
	第四节	11: 20---12: 05	11: 20---12: 05	
中 午	午 餐	12: 05---12: 35	12: 05---12: 35	
	午 休	12: 35 -- 13: 40	12: 35 -- 13: 20	
下 午	预 备	13: 40---13: 50	13: 20--13: 30	
	第五节	13: 50---14: 35	13: 30---14: 15	
	第六节	14: 45---15: 30	14: 25---15: 10	
	第七节	15: 40---16: 25	15: 20---16: 05	
	眼保健操	16: 25---16: 30	16: 05--- 16: 10	
	自 习	16: 35---17: 20	16: 15---17: 00	
	课后服务	学科素养	17: 20--18: 00	17: 00--17: 40
		体育训练	18: 00----18: 30	17: 40 --18: 10

备注： 周一上午升国旗时间为： 7: 30—8: 00。

合理安排时间，就等于节约时间——培根