

“双减”背景下集成改革的作息时间表
(苏州工业园区娄葑学校中学部)

Loufeng School Time Table

2024 年 9 月

上 午	8:00-8:10	课前准备
	8:10-8:50	第一节课
	8:50-9:20	升旗 (周一) 阳光运动+眼保健操 (周二~周五)
	9:20-10:00	第二节课
	10:10-10:50	第三节课
	11:00-11:40	第四节课
中 午	12:20-12:50	自主学习
	12:55-13:25	午休
下 午	13:30-14:10	第五节课
	14:20-15:05	眼保健操 第六节课
	15:15-15:55	第七节课
	15:55-16:25	阳光运动
	16:30-17:10	延时服务 1 慧能课程
	17:15-17:55	延时服务 2 慧学课程
	18:00-18:30	延时服务 3 慧爱课程