

为明初中作息时间表

	时间	内容	时长	备注
上午	6:30-7:05	起床、早餐	35 分钟	生活老师全程指导、督查评价
	7:05-7:35	早读 (含开始晨训宣誓)	30 分钟	教师板书早读目标, 前 10 分钟学生按教师规定内容站立早读, 中间 10 分钟学生自主记忆, 后 10 分钟师生检测。
	7:35-7:45	课间休息	10 分钟	严禁课间追逐打闹
	7:45-8:25	第一节	40 分钟	科任老师提前三分钟侯课, 并组织学生进行晨训宣誓, 学生做到声音洪亮, 饱满, 上课时做到认真专注, 积极回应, 勤动手、勤动笔, 勤动脑
	8:25-8:35	课间休息	10 分钟	严禁课间追逐打闹
	8:35-9:15	第二节	40 分钟	上课时做到认真专注, 积极回应, 勤动手、勤动笔, 勤动脑
	9:15-9:55	阳光体育大课间	40 分钟	集会时间不超过 4 分钟; 做操姿势标准到位, 跑操精神饱满, 步点一致, 口号响亮
	9:55-10:35	第三节	40 分钟	上课时做到认真专注, 积极回应, 勤动手、勤动笔, 勤动脑
	10:35-10:45	课间休息	10 分钟	严禁课间追逐打闹
	10:45-11:25	第四节	40 分钟	上课时做到认真专注, 积极回应, 勤动手、勤动笔, 勤动脑
	11:25-11:30	课间休息	5 分钟	严禁课间追逐打闹
	11:30-12:10	自主学习	40 分钟	独立学习, 消理解上午所学内容, 不讨论
中午	12:10-12:40	午餐	30 分钟	生活老师、班主任、学科教师陪餐查餐
	12:40-13:50	午休	70 分钟	生活老师全程管理, 校园禁音
	13:50-14:10	起床、内务、出寝	20 分钟	生活老师指导、督查、评价
下午	14:10-14:20	百日字功	10 分钟	班主任值守, 桌面保持整洁
	14:20-15:00	第一节	40 分钟	上课时做到认真专注, 积极回应, 勤动手、勤动笔, 勤动脑
	15:00-15:10	课间休息	10 分钟	严禁课间追逐打闹
	15:10-15:50	第二节	40 分钟	上课时做到认真专注, 积极回应, 勤动手、勤动笔, 勤动脑
	15:50-16:00	眼保健操、课间休息	10 分钟	科任教师认真组织, 要求学生齐做眼保健操
	16:00-16:40	第三节	40 分钟	上课时做到认真专注, 积极回应, 勤动手、勤动笔, 勤动脑
	16:40-16:50	课间休息	10 分钟	严禁课间追逐打闹
	16:50-17:30	第四节	40 分钟	独立学习, 消理解下午所学内容, 不讨论
	17:30-17:35	课间休息	5 分钟	严禁课间追逐打闹
17:35-18:00	个辅、日清、周清	25 分钟	上课教师积极准备, 学生组织有序	
晚上	18:00-18:40	就餐	40 分钟	学生排队就餐, 生活老师有序组织
	18:40-19:00	德育课	20 分钟	按学生处安排, 周一主题班会, 周二、周三学生交流展示或唱班歌(班主任布置, 学生精心准备), 周四新闻时间(信息中心负责录制)
	19:00-19:40	晚一	40 分钟	保质保量, 高效率完成各科作业
	19:40-19:50	课间休息	10 分钟	严禁课间追逐打闹
	19:50-20:30	晚二	40 分钟	保质保量, 高效率完成各科作业 初一 7、8 班放学, 就寝时间与小学同步
	20:30-20:40	课间休息	10 分钟	严禁课间追逐打闹
	20:40-21:20	晚三	40 分钟	保质保量, 高效率完成各科作业 最后 10 分钟科任教师组织学生填写《效能日志》
	21:20-21:30	课间休息	10 分钟	严禁课间追逐打闹
	21:30-22:00	晚四	30 分钟	初三放学
晚寝	21:20-22:00	洗漱、就寝	30 分钟	回寝途中保持安静, 严禁打闹。初一、初二熄灯时间 22:00, 初三熄灯时间 22:50, 宿舍保持绝对安静, 生活老师来回巡查