宿迁市苏州外国语学校（中学部）作息时间表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **Grade7-Grade9** | | |
| 上午a.m. | 周一 | 周二至周五 | |
| 8：00—8：10 |  | 8：00—8：20 |  |
| **8：10~8：40** | 集体晨会 | 8：20—9：00 | 第一课 |
| **8：40~9：20** | 第一课 | 9：00—9：30 | 大课间 |
| **9：30~10：15（含眼操）** | 第二课 | 9：30—10：15 | 第二课（含眼保健操） |
| **10：25~11：05** | 第三课 | 10：25—11：05 | 第三课 |
| **11：10—11：50** | 第四课 | 11：10—11：50 | 第四课 |
| 下午p.m. | 周一 | 周二至周五 | |
| **13：00~13：40** | 第五课 | 13：00—13：40 | 第五课 |
| **13：50~14：35（含眼操）** | 第六课（含眼保健操） | 13：50—14：35 | 第六课（含眼保健操） |
| **14：45~15：25** | 第七课 | 14：45—15：25 | 第七课 |
| **15：30~16：05** | 课外活动 | 15：30—16：05 | 课外活动 |
| 16：10—16：45 | 综合实践 | 16：10—16：45 | 综合实践 |