

附件 1:

厦门市小学作息时间表（2021 年版）

时段	内容	时间
上午	第一节	8:20—9:00
	第二节	9:10—9:50
	大课间体育活动	9:50—10:20
	第三节	10:25—11:05
	眼操	11:05—11:10
	第四节	11:20—12:00
下午	第一节	2:15—2:55
	眼操	2:55—3:00
	第二节	3:10—3:50
	活动时间	4:00—4:30
备注	<p>1. 小学 1-2 年级当天下午只上 1 节课的,无体育课的班级应在下午眼操后组织学生进行 30 分钟体育活动,有体育课的班级可组织 30 分钟艺术、科技活动;3-6 年级当天无体育课的班级,应在下午第二节后组织学生进行 30 分钟体育活动。</p> <p>2. 全面推行课后延时服务;全面落实大课间体育活动制度,每天上午统一安排 30 分钟大课间体育活动;鼓励各校结合实际实施弹性课时制,适时安排长短课时。</p> <p>3. 每周一的第一节安排升旗仪式(8:20 开始),因升旗仪式占用的课时在当天下午增补一课时,即 1-2 年级下午第 2 节时间为 3:10—3:50,3-6 年级下午第 3 节时间为 4:00—4:40;当天没有体育课的班级照常安排 30 分钟体育活动。</p> <p>4. 学校可根据实际需要,将小学一二年级上午第四节课调到下午。</p> <p>5. 10 月 1 日至次年 5 月 31 日下午上课时间为 2:15;6 月 1 日至 9 月 30 日下午上课时间为 2:45,作息时间顺延。</p>	

附件 2:

厦门市初中作息时间表（2021 年版）

时段	内容	时间
上午	第一节	8:00—8:45
	第二节	8:55—9:40
	大课间体育活动	9:40—10:10
	第三节	10:15—11:00
	眼操	11:00—11:05
	第四节	11:15—12:00
下午	第一节	2:15—3:00
	眼操	3:00—3:05
	第二节	3:15—4:00
	第三节	4:10—4:55
	活动时间	5:05—5:35
备注	<p>1. 周一升旗仪式不得早于 7:30，不得挤占大课间体育活动时间。</p> <p>2. 当天无体育课的班级，应在下午活动时间组织学生进行 30 分钟体育锻炼。</p> <p>3. 全面落实大课间体育活动制度，每天上午统一安排 30 分钟大课间体育活动；鼓励各校结合实际实施弹性课时制，适时安排长短课时。</p> <p>4. 10 月 1 日至次年 5 月 31 日下午上课时间为 2:15；6 月 1 日至 9 月 30 日下午上课时间为 2:30，作息时间顺延。</p>	