

苏科中2025-2026学年第一学期融合三部七八年级作息时间表
Academic Year 2025-26 SSFLHS Term 1 Integrated Department III Y7-8 Timetable

时间 Time	周日 Sunday		周一 Monday		周二至周四 Tuesday to Thursdsay		周五 Friday	
	时间 Time	项目 Item	时间 Time	项目 Item	时间 Time	项目 Item	时间 Time	项目 Item
上午 Morning			6:45--7:05	起床 Getting Up	6:45--7:05	起床 Getting Up	6:45--7:05	起床 Getting Up
			7:10-7:40	早餐 Breakfast	7:10-7:40	早餐 Breakfast	7:10-7:40	早餐 Breakfast
			7:40--7:55	早点名 Morning Check-in	7:40--7:55	早读 Morning Reading	7:40--7:55	早读 Morning Reading
			8:00--8:45	升旗仪式 Flag-raising Ceremony	8:00--8:45	第一节课 First Period	8:00--8:45	第一节课 First Period
			8:55--9:40	第二节课 Second Period	8:55--9:40	第二节课 Second Period	8:55--9:40	第二节课 Second Period
			9:40-10:00	大课间	9:40-10:00	大课间	9:40-10:00	大课间
			10:00--10:05	眼保健操 Eye Exercises	10:00--10:05	眼保健操 Eye Exercises	10:00--10:05	眼保健操 Eye Exercises
			10:05--10:50	第三节课 Third Period	10:05--10:50	第三节课 Third Period	10:05--10:50	第三节课 Third Period
			11:00--11:45	第四节课 Forth Period	11:00--11:45	第四节课 Forth Period	11:00--11:45	第四节课 Forth Period
中午 Noon			11:45--12:05	午餐 Lunch	11:45--12:05	午餐 Lunch	11:45--12:05	午餐 Lunch
			12:05--12:55	午休 Noon Break	12:05--12:55	午休 Noon Break	12:05-12:40	午休 Noon Break
下午 Afternoon			12:55--13:00	眼保健操 Eye Exercises	12:55--13:00	眼保健操 Eye Exercises	12:40-12:45	眼保健操 Eye Exercises
			13:00--13:45	第五节课 Fifth Period	13:00--13:45	第五节课 Fifth Period	12:45-13:30	第五节课 Fifth Period
			13:55--14:40	第六节课 Sixth Period	13:55--14:40	第六节课 Sixth Period	13:40-14:25	第六节课 Sixth Period
			14:50--15:35	第七节课 Seventh Period	14:50--15:35	第七节课 Seventh Period	14:30--15:00	Form Time / Assembly
			15:45--16:30	第八节课 Eighth Period	15:45--16:30	第八节课 Eighth Period	周五 15:00 Finish school	
			16:30--16:45	大课间（卫生清扫）	16:30--16:45	大课间（卫生清扫）		
			16:45--17:30	P9	16:45--17:30	P9	15:20--16:50	特色竞赛
晚上 Evening	/		17:30--17:50	晚餐 Dinner	17:30--17:50	晚餐 Dinner		
			18:20	预备铃				
			18:25--19:10	晚课1 Evening Class 1	18:25--19:10	晚课1 Evening Class 1		
			19:20-20:05	晚课2 Evening Class 2	19:20-20:05	晚课2 Evening Class 2		
			20:05--20:15	打扫卫生 Cleaning	20:05--20:15	打扫卫生 Cleaning		
			20:15-20:30	夜宵	20:15-20:30	夜宵		
	20:00	回寝室 Back to Dorm	20:30	回寝室 Back to Dorm	20:30	回寝室 Back to Dorm		
	21:30	寝室熄灯	21:30	寝室熄灯	21:30	寝室熄灯		

苏科中2025-2026学年第一学期融合部高中部作息时间表
Academic Year 2025-26 SSFLHS Term 1 Integrated Department Pre10-12 Timetable

时间 Time	周日 Sunday		周一 Monday		周二至周四 Tuesday to Thursday		周五 Friday	
	时间 Time	项目 Item	时间 Time	项目 Item	时间 Time	项目 Item	时间 Time	项目 Item
上午 Morning			6:45--7:05	起床 Getting Up	6:45--7:05	起床 Getting Up	6:45--7:05	起床 Getting Up
			7:10-7:40	早餐 Breakfast	7:10-7:40	早餐 Breakfast	7:10-7:40	早餐 Breakfast
			7:40--7:55	早点名 Morning Check-in	7:40--7:55	早读 Morning Reading	7:40--7:55	早读 Morning Reading
			8:00--8:45	升旗仪式 Flag-raising Ceremony	8:00--8:45	第一节课 First Period	8:00--8:45	第一节课 First Period
			8:55--9:40	第二节课 Second Period	8:55--9:40	第二节课 Second Period	8:55--9:40	第二节课 Second Period
			9:40-10:00	大课间	9:40-10:00	大课间	9:40-10:00	大课间
			10:00--10:05	眼保健操 Eye Exercises	10:00--10:05	眼保健操 Eye Exercises	10:00--10:05	眼保健操 Eye Exercises
			10:05--10:50	第三节课 Third Period	10:05--10:50	第三节课 Third Period	10:05--10:50	第三节课 Third Period
			11:00--11:45	第四节课 Forth Period	11:00--11:45	第四节课 Forth Period	11:00--11:45	第四节课 Forth Period
中午 Noon			11:45--12:05	午餐 Lunch	11:45--12:05	午餐 Lunch	11:45--12:05	午餐 Lunch
			12:05--12:55	午休 Noon Break	12:05--12:55	午休 Noon Break	12:05-12:40	午休 Noon Break
下午 Afternoon			12:55--13:00	眼保健操 Eye Exercises	12:55--13:00	眼保健操 Eye Exercises	12:40-12:45	眼保健操 Eye Exercises
			13:00--13:45	第五节课 Fifth Period	13:00--13:45	第五节课 Fifth Period	12:45-13:30	第五节课 Fifth Period
			13:55--14:40	第六节课 Sixth Period	13:55--14:40	第六节课 Sixth Period	13:40-14:25	第六节课 Sixth Period
			14:50--15:35	第七节课 Seventh Period	14:50--15:35	第七节课 Seventh Period	14:30--15:00	Form Time / Assembly
			15:45--16:30	第八节课 Eighth Period	15:45--16:30	第八节课 Eighth Period	周五15:00 Finish school	
			16:30--16:45	大课间（卫生清扫）	16:30--16:45	大课间（卫生清扫）		
			16:45--17:30	P9	16:45--17:30	P9	15:20--16:50	特色竞赛
晚上 Evening			17:30--17:50	晚餐 Dinner	17:30--17:50	晚餐 Dinner		
			18:20	预备铃				
			18:25--19:10	晚课1 Evening Class 1	18:25--19:10	晚课1 Evening Class 1		
			19:20-20:05	晚课2 Evening Class 2	19:20-20:05	晚课2 Evening Class 2		
			20:05--20:25	夜宵	20:05--20:25	夜宵		
			20:25--21:10	晚课3 Evening Class 3	20:25--21:10	晚课3 Evening Class 3		
	/	/	21:10--21:20	打扫卫生 Cleaning	21:10--21:20	打扫卫生 Cleaning		
	20:00	回寝室 Back to Dorm	21:20	回寝室 Back to Dorm	21:20	回寝室 Back to Dorm		
	21:30	寝室熄灯	22:10	寝室熄灯	22:10	寝室熄灯		