

2025-2026 学年度第二学期
无锡市清名桥中学作息时间表
 (2026年3月5日起执行)

| 午别 | 内容 | 时间 |
|--------------------|-------|-------------|
| 上 午 | 第一节课 | 8:00~8:40 |
| | 第二节课 | 8:55~9:35 |
| | 体育大课间 | 9:35~10:05 |
| | 第三节课 | 10:05~10:45 |
| | 眼保健操 | 10:45~10:50 |
| | 第四节课 | 11:00~11:40 |
| 午 休 | | |
| 下 午 | 第五节课 | 13:00~13:40 |
| | 眼保健操 | 13:40~13:45 |
| | 第六节课 | 13:55~14:35 |
| | 体育大课间 | 14:35~15:05 |
| | 第七节课 | 15:05~15:45 |
| | 第八节课 | 16:00~16:40 |
| | 课后服务 | 16:40 起 |