**北京一零一中学作息时间表**

（自2018年9月3日起执行）

**上午**

起 床——————————6:15

早 饭——————————7:10

预 备——————————7:50

第 一 节 课——————————8:00～8:40

第 二 节 课——————————8:50～9:30

课 间 操——————————9:30～10:00

第 三 节 课——————————10:00～10:40

第 四 节 课——————————10:50～11:30

第 五 节 课——————————11:40～12:20

**下午**

预 备——————————13:30

第 六 节 课——————————13:40～14:20

眼 保 健 操——————————14:20～14:25

第 七 节 课——————————14:35～15：15

第 八 节 课——————————15:25～16:05

课 外 活 动——————————16:15～16:55

晚 饭——————————17:30

晚 自 习 预 备——————————18:20

第一节 晚自习——————————18:30～19:20

第二节 晚自习——————————19:30～20:20

第三节 晚自习——————————20:30～21:20

熄 灯——————————22:00

**北京一零一中2018-2019学年度第一学期校历**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期月周次日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 | 说 明 |
| 1 |  |  |  |  |  | 1/9 | 2 | 1.9月中旬，七年级学生学习水平调研。2.9月29-30日，校秋季运动会。3.10月初，学校初高中综合素质评价工作抽查。4.10月15-19日，海淀区中小学生体质健康测试。5.10月、12月，分两批开展义务教育学校管理标准验收工作（暂定）。6.11月6-8日，期中测试。7.12月，中考英语听力口语、高考英语听力第一次机考。8.2019年1月，春季高中学业水平考试合格考和会考。9.2019年1月15-17日，期末测试。 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 4 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 5 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 6 | 1/10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 8 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 9 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 10 | 29 | 30 | 31 | 1/11 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 13 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 14 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1/12 | 2 |
| 15 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 16 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 18 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 19 | 31 | 1/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 21 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 22 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |  |  |

备注：1. 本学期自2018年9月1日至2019年1月25日，共21周。

2. 2019年1月26日至2月24日放寒假，共4周零2天。