

# 作息时间表

2020年10月8日晚自习起执行

午 别	项 目	起 讫 时 间	
上	起 身	6:00	
	早 饭	6:30	
	早 操	7:25—7:50	
	第 一 节 课	7:55—8:40	
	第 二 节 课	8:50—9:35	
	眼 保 健 操	9:35—9:40	
	午	第 三 节 课	9:50—10:35
		第 四 节 课	10:45—11:30
		放午学 午饭	11:35
下	午 休	12:30—13:15	
	预 备	13:15	
	第 五 节 课	13:30—14:15	
	眼 保 健 操	14:15—14:20	
	第 六 节 课	14:30—15:15	
	午	第 七 节 课	15:25—16:10
		体 育 活 动	16:20—17:05
		放晚学 晚饭	17:10
晚 自 习	晚自习 预备	18:20	
	第 一 节 课	18:30—19:20	
	第 二 节 课	19:30—20:20	
	熄 灯	21:00	

注：因疫情防控需要，1~3号教学楼 上午第4节课 11:20 下课、午饭，  
4~5号教学楼 上午第4节课 11:50 下课、午饭。