

# 作息时间表

2020年8月31日起执行

午 别	项 目	起 讫 时 间
上      午	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	9:35~9:45
	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	午 休	12:30~13:45
	预 备	13:45
	第 五 节 课	14:00~14:45
	眼 保 健 操	14:45~14:50
	第 六 节 课	15:00~15:45
	第 七 节 课	15:55~16:40
	课 外 活 动	16:50~17:30
	放晚学 晚饭	17:30
晚 自 习	晚自习 预备	18:30
	第 一 节 课	18:40~19:30
	第 二 节 课	19:40~20:30
	熄 灯	21:10

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。