作 息 时 间 表

上　　午

起　床……6：40
洗　漱……6：40-7：10
晨　练……7：10-7：40
早　餐……7：40-8：20
预　备……8：20
第一、二节……8：30-10：00
大课间……10：00-10：20
第三、四节……10：20-11：50
午　餐……11：50-12：40

下　　午

预　备……14：20
第五、六节……14：30-16：00
大课间……16：00-16：20
第七、八节……16：20-17：50
晚　餐……17：50-18：40

晚　　上

预　备……18：50
第九、十节……19：00-20：30
就　寝……21：50
宿舍熄灯……22：00

注：

1.本作息时间表从 2023 年 5 月 15 日起执行。
2.午休时间禁止一切文体活动。

教　务　处
2023 年 5 月 15 日