

2024 年夏季作息时间表

项 目	起 止 时 间	时 长
起 床	6: 00 — 6: 10	10 分钟
早 操	6: 15 — 6: 45	30 分钟
洗 漱	6: 45 — 7: 00	15 分钟
早 饭	7: 00 — 7: 40	40 分钟
晨 读	7: 40 — 7: 55	15 分钟
预 备	7: 55 — 8: 00	5 分钟
第一节课	8: 00 — 8: 50	50 分钟
第二节课	9: 00 — 9: 50	50 分钟
课 间 操	9: 50 — 10: 10	20 分钟
第三节课	10: 10 — 11: 00	50 分钟
第四节课	11: 10 — 12: 00	50 分钟
午 饭	12: 00 — 13: 00	60 分钟
午 休	13: 00 — 14: 30	90 分钟
预 备	14: 30 — 14: 40	10 分钟
第五节课	14: 40 — 15: 30	50 分钟
第六节课	15: 40 — 16: 30	50 分钟
第七节课	16: 50 — 17: 40	50 分钟
第八节课	17: 50 — 18: 40	50 分钟
晚 饭	18: 40 — 19: 30	50 分钟
晚 自 习	19: 30 — 21: 30	120 分钟
熄 灯	22: 30	

备注:

1. 教师按规定时间上课;
2. 其他职工工作时间: 上午 8:00—12:00, 下午 14:30—18:00 .

2024 年 5 月 1 日起执行