

教学作息时间表

作 息	时 间
起 床	6:30
早 锻 炼	6:50
晨 读	7:40
预 备	8:00
第 一 节	8:10 ~ 8:55
第 二 节	9:05 ~ 9:50
第 三 节	10:05 ~ 10:50
第 四 节	11:00 ~ 11:45
预 备	14:00
第 五 节	14:10 ~ 14:55
第 六 节	15:05 ~ 15:50
第 七 节	16:00 ~ 16:45
第 八 节	16:55 ~ 17:40
晚 自 习	19:30 ~ 21:00
就 寝	22:00
熄 灯	22:30

教务处

2025 年 8 月