

2019-2020 学年作息时间表

午别	节次	时间
早晨	起床时间	6:00~6:20
	晨跑时间	6:20~7:10
上午	第 1 节课	8:00~8:45
	第 2 节课	8:55~9:40
	第 3 节课	10:00~10:45
	第 4 节课	10:55~11:40
下午	第 5 节课	14:30~15:15
	第 6 节课	15:25~16:10
	第 7 节课	16:20~17:05
	第 8 节课	17:15~18:00
晚上	第 9 节课	19:00~19:45
	第 10 节课	19:50~20:35
	第 11 节课	20:40~21:25
	熄灯时间	23:30
备注	晚自习第 9 节至第 10 节	

教务处制