**2021—2022学年度第一学期作息时间表**

**（2021年9月1日起执行）**

起 床…………………　6:00

早 锻 炼…………………　6:20 —6:40

早 　餐…………………　6:45 —7:10

早 自 习…………………　7:20 —7:55 (课改班早自习)

教师上班………………… 7:45

早 班 会………………… 07:45 — 07:55（中专）

课间活动…………………　07:55 — 08:20

第 一 课…………………　08:20 — 09:05

第 二 课………………… 09:15 — 10:00

眼保健操………………… 10:10 — 10:15

第 三 课………………… 10:15 — 11:00

第 四 课………………… 11:10 — 11:55

午　 餐………………… 南楼1-4层11:25 就餐

北楼1-4层11:40 就餐

单招11:55 就餐

午 休………………… 12:30 — 13:15

第 五 课………………… 13:30 — 14:15

眼保健操………………… 14:25 — 14:30

第 六 课………………… 14:30 — 15:15

第 七 课………………… 15:25 — 16:10

（15:25班主任进教室组织学生小结、值日，15:45放学）

技能活动课…………………15:30 — 16:15

第 八 课………………… 16:20 — 17:05（课改班）

教师下班………………… 16:20

晚 餐………………… 17:15

晚自习㈠………………… 18:15 — 19:15 （课改班）

18:30 — 19:15 （中专）

晚自习㈡………………… 19:25 — 20:10 （中专）

19:25 — 20:25 （课改班）

熄　　灯………………… 21:30

注：课余时间必须开窗通风 ；天暖全天保持通风。

昆山花桥国际商务城中等专业学校

2021年8月27日