

江苏联合职业技术学院连云港中专办学点作息时间表

2023年2月12日执行

作息项目	第一批时间	第二批时间
起床	6:20	6:20
早餐	6:50-7:30	6:50-7:30
预备	7:50	7:50
第一节课	8:00-8:45	8:00-8:45
第二节课	8:55-9:40	8:55-9:40
眼保健操	9:40-9:45	9:40-9:45
第三节课	10:00-10:45	10:10-10:55
第四节课	10:50-11:35	11:05-11:50
中餐	11:40	11:55
午休	12:40-13:50	12:40-13:50
预备	14:00	14:00
第五节	14:10-14:55	14:10-14:55
第六节	15:05-15:50	15:05-15:50
第七节 (阳光体育、社团活动)	16:00-16:45 (阳光体育到 17:00)	16:00-16:45 (阳光体育到 17:00)
晚餐	17:10	17:10
预备	18:20	18:20
晚自习(第一节)	18:30-19:15	18:30-19:15
晚自习(第二节)	19:25-20:10	19:25-20:10
就寝(查房时间)	20:40	20:40
熄灯时间	21:50	21:50

说明:

1.中午分批放学,3月1日——4月30日,现代系、化工系、信息系第一批放学,5月1日——学期末,机电系、建筑系、交通系第一批放学。

2.周二下午第三节班会课,周三下午第三节社团活动,周五下午 13:30 开始上一节课。

3.双周五下午 14:30—16:00 教研活动。