新沂市西城高级中学2024-2025第一学期作息时间表

（2024年9月1日起执行 ）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 节次 | 时间 |
| **上****午** | 起床 | 5：50 |
| 早读一 | 6:00—6:30 |
| 早餐 | 6:30--7:00 |
| 早读二 | 7:00--7:50 |
| 第一节 | 8:00--8:45 |
| 第二节 | 8:55--9:40 |
| 跑操 | 9:40--10:05 |
| 第三节 | 10:05--10:50 |
| 眼保健操 | 11:00--11:05 |
| 第四节 | 11:05--11:50 |
| **中****午** | 午练 | 11:50--12：20 |
| 午饭 | 12:20--13:00 |
| 午休 | 13:00--13:35 |
| **下****午** | 眼保健操 | 13:35--13:40 |
| 第五节 | 13：40--14:25 |
| 第六节 | 14:35--15:20 |
| **听力** | **15:20--15:45** |
| 第七节 | 15:45--16:30 |
| 第八节 | 16:40--17:25 |
| 晚读 | 17:25—18:00 |
| 晚饭 | 18:00--18:40 |
| 晚一 | 18:40--19:30 |
| 晚二 | 19:40--20:25 |
| 晚三 | 20:35--21:20 |
| 自主练习 | 21:20--21:50 |
| 就寝熄灯 | 22:20 |