新沂市西城高级中学2023-2024-2作息时间表

(此表自2024年2月20日执行)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 节次 | 时间 |
| **上****午** | 早餐 | 6:30--7:10 |
| 早读 | 7:10--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 |
| 第四节 | 11:05--11:50 |
| **中****午** | 午饭 | 11:50--12:20 |
| 午练 | 12:20--13:00 |
| 午休 | 13:00--13:30 |
| **下****午** | 第五节 | 13:40--14:25 |
| 眼操 | 14:35--14:40 |
| 第六节 | 14:40--15:25 |
| 听力 | 15:35--16:55 |
| 第七节 | 16:55--16:40 |
| 第八节 | 16:50--17:35 |
| 晚饭 | 17:35--18:05 |
| **晚****间** | 自习 | 18:05--18:40 |
| 晚一 | 18:40--19:30 |
| 晚二 | 19:40--20:25 |
| 晚三 | 20:35--21:20 |