

附件：

永州职业技术学院（冬季）作息时间表

上 午	下 午
起 床 6: 30—6: 40	午 间 休 息 12: 30—14: 20
早 操 6: 40—7: 00	预 备 铃 14: 30—14: 40
早 餐 7: 30—8: 00	第 五 节 课 14: 40—15: 25
预 备 铃 8: 10—8: 15	第 六 节 课 15: 35—16: 20
第 一 节 课 8: 15—9: 00	第 七 节 课 16: 30—17: 15
第 二 节 课 9: 10—9: 55	晚 餐 17: 30—18: 00
课 间 活 动 9: 55—10: 15	自 由 活 动 18: 00—19: 00
第 三 节 课 10: 15—11: 00	第 一 节 晚 自 习 19: 00—19: 45
第 四 节 课 11: 10—11: 55	第 二 节 晚 自 习 19: 55—20: 40
午 餐 12: 00—12: 30	就 寝 21: 20
	熄 灯 21: 40