

四川省电子商务学校作息时间表

(同) 廖庆祥
2025.2.19

| 作息安排 | | 夏季作息时间 [5月1日-9月30日] | 冬季作息时间 [10月1日-翌年4月30日] |
|---------|-----------|------------------------|---------------------------|
| 早上 | 起床、整理内务 | 6:30-6:45 | 6:45-7:00 |
| | 晨练(跑步/早操) | 6:45-7:15 | 7:00-7:30 |
| | 早餐 | 7:15-7:45 | 7:30-8:00 |
| 上午 午 | 课前准备 | 7:45-8:10 | 8:00-8:10 |
| | 第一节课 | 8:10-8:50 | 8:10-8:50 |
| | 课间休息 | 8:50-9:00 | 8:50-9:00 |
| | 第二节课 | 9:00-9:40 | 9:00-9:40 |
| | 课间操 | 9:40-10:10 | 9:40-10:10 |
| | 第三节课 | 10:10-10:50 | 10:10-10:50 |
| | 眼保健操 | 10:50-11:05 | 10:50-11:05 |
| | 第四节课 | 11:05-11:45 | 11:05-11:45 |
| 中午 | 午餐 | 11:45-12:40 | 11:45-12:40 |
| | 午休 | 12:40-14:45 | 12:40-14:15 |
| 下午 | 课前准备 | 14:45-15:00 | 14:15-14:30 |
| | 第五节课 | 15:00-15:40 | 14:30-15:10 |
| | 眼保健操 | 15:40-15:55 | 15:10-15:25 |
| | 第六节课 | 15:55-16:35 | 15:25-16:05 |
| | 综合体育活动 | 16:35-17:15 | 16:05-16:45 |
| | 课外活动 | 17:15-17:50 | 16:45-17:25 |
| | 晚餐 | 17:50-18:50 | 17:25-18:50 |
| 晚上 | 晚自习/课前准备 | 18:50-19:00 | 18:50-19:00 |
| | 收看新闻 | 19:00-19:30 | 19:00-19:30 |
| | 第七节课 | 19:30-20:10 | 19:30-20:10 |
| | 课间休息 | 20:10-20:20 | 20:10-20:20 |
| | 第八节课 | 20:20-21:00 | 20:20-21:00 |
| | 就寝 | 21:00-21:40 | 21:00-21:40 |
| | 熄灯 | 21:40 | 21:40 |