

**江苏联合职业技术学院丹阳中专办学点**  
**江苏省丹阳中等专业学校**  
**丹阳市技工学校**

**2022-2023 学年度 第一学期作息时间表**

2022 年 9 月 1 日始执行

午别	项目	课前准备	起迄时间
上午	起身		6:00
	早餐		6:20-6:50
	校园保洁		6:50-7:20
	到校		7:20
	晨会、早读		7:20-7:40
	第一节课	7:48	7:50-8:30
	第二节课	8:38	8:40-9:20
	大课间活动		9:20-9:55
	第三节课	9:53	9:55-10:35
	眼保健操	10:43	10:45-10:50
	第四节课		10:50-11:30
中午	午餐		11:30-12:00
	午休		12:10-13:40
下午	到校		13:50
	第五节课	13:58	14:00-14:40
	眼保健操	14:48	14:50-14:55
	第六节课		14:55-15:35
	大课间活动		15:35-16:00
	第七、八节课 (劳动、社团等)	15:58	16:00-17:20
	学生放学		17:25
	晚餐		17:30
晚上	第一节课		19:00-20:00
	第二节课		20:10-21:00
	熄灯		21:30

备注：上午班主任 7:20 前到校，教职工 7:40 前到校