**作息时间表（2016年5月1日起执行）**

**一、教工**

上午工作时间8：10－12：00； 打卡时间7：30－8：10

下午工作时间14：00－17：30；打卡时间13：20－14：00 ；17：30－18：30

**二、学生**

早晨 6：20－6：40起床

6：40－7：10晨练早读

7：10－7：50早餐

上午 8：00－8：10预备

8：10－9：00第1节课

9：10－10：00第2节课

10：15－11：05第3节课

11：10－12：00第4节课

12：00－14：30午餐午休

下午 14：30—14：40预备

14：40－15：30第5节课

15：40－16：30第6节课

16：40－17：30第7节课或课外活动

17：30－19：00晚餐

晚上 19：00－21：00晚自习

23：00熄灯休息

**注：**教职工周五及节假日前一天作息时间调整为13:30—16：30。