**连云港高级中学2020-2021第一学期夏季作息时间表**

（2020年9月1日起执行）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 节 次 | 时 间 | |
| 上  午 | 起床 | 5:40 | |
| 早餐 | 6:00—6:30 | |
| 早读 | 6:30—7:25 | |
| 第一节课 | 7:35—8:15 | |
| 第二节课 | 8:25—9:05（周一8:40-9:20） | |
| 课间操 | 9:05—9:30 | |
| 第三节课 | 9:30—10:10 | |
| 第四节课 | 10:20—11:00 | |
| 第五节课 | 11:10—11:55(高一高二) | 11:05-11:45（高三） |
| 中午 | 午餐 | 11:55 | 11:45 |
| 午休 | 12:30—14:05 | |
| 下  午 | 预备 | 14:10 | |
| 第六节课 | 14:20—15:00 | |
| 第七节课 | 15:10—15:50 | |
| 眼保健操 | 15:50—15:55 | |
| 英语听力 | 15:55—16:15 | |
| 课间操 | 16:15—16:35 | |
| 第八节课 | 16:35—17:15 | |
| 课外活动 | 17:25—18:00 | |
| 晚  间 | 晚餐 | 18:00—18:30 | |
| 新闻播报 | 18:30-18:45 | |
| 晚自习① | 18:45-19:30 | |
| 晚自习② | 19:40-20:30 | |
| 晚自习③ | 20:40-21:40 | |
| 熄灯 | 22:00 | |

注：每周一上午第一节课后8:15—8：40举行升旗仪式，周一上午的课间操取消。