**连云港高级中学2023-2024学年第一学期夏季作息时间表**

（2023年9月4日起执行）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 节 次 | 时 间 |
| 上午 | 起床 | 5:40 |
| 早餐 | 6:00—6:30 |
|  | 高一 | 高二 | 高三 |
| 早读 | 6:30—7:25 |
| 第一节课 | 7:35—8:15 |
| 第二节课 | 8:25—9:05 |
| 课间操 | 9:05-9:30（周一升旗仪式）  |
| 第三节课 | 9:30—10:10 |
| 第四节课 | 10:20—11:00 |
| 第五节课 | 11:10—11:55 | 11:10—11:50 | 11:05-11:45 |
| 中午 | 午餐 | 11:55-12:25 | 11:50-12:20 | 11:45-12:15 |
| 午练 | 12:25-13:10 | 12:20-13:10 | 12:15-13:10 |
| 午休 | 13:10—14:00 |
| 下午 | 预备 | 14:00 |
| 第六节课 | 14:10—14:50 |
| 第七节课 | 15:00—15:40 |
| 眼保健操 | 15:40—15:45 |
| 英语听力 | 15:45—16:05 |
| 课间操 | 16:05—16:30 |
| 第八节课 | 16:30—17:10 |
| 课外活动 | 17:20—18:00 | 17:15—17:55 |
| 晚间 | 晚餐 | 18:00—18:30 | 17:55-18:20 |
| 晚自习① | 18:30-19:10 | 18:20-19:00 |
| 晚自习② | 19:20-20:00 | 19:10-19:50 |
| 晚自习③ | 20:10-20:50 | 20:00-20:40 |
| 晚自习④ | 21:00-21:40 | 20:50-22:00 |
| 熄灯提醒 | 22:20 |
| 熄灯 | 22:30 |