

江苏省仪征中学作息时间表

2024. 8. 30

时 间	内 容
6： 10	起 身
6： 25—6： 45	早 间 就 餐
7： 00—7： 30	早 读
7： 40—8： 25	第 一 节 课
8： 35—9： 20	第 二 节 课
9： 20—9： 45	跑 操
9： 45—10： 30	第 三 节 课
10： 40—11： 30（课前眼保健操）	第 四 节 课
11： 30—12： 00	午 间 就 餐
13： 35	大 预 备
13： 45—14： 30	第 五 节 课
14： 40—15： 30（课前眼保健操）	第 六 节 课
15： 30—15： 55	跑 操
15： 55—16： 40	第 七 节 课
（高三） 16： 50—17： 35/（高二） 16： 50—17： 47/（高一） 16： 50—17： 59	第 八 节 课
（高三） 17： 35—17： 47/（高二） 17： 47—17： 59/（高一） 17： 59—18： 11	晚 间 就 餐
19： 00—20： 10	晚自习第一节课
20： 25—21： 30	晚自习第二节课
22： 30	熄 灯

注：此表从 2024 年 9 月 2 日起执行。