

德阳一中 作息时间表

SICHUAN DEYANG NO.1 MIDDLE SCHOOL

打印

早晨 & 上午

起床	6:30	
早自习	7:10~7:20	10分
第1节	7:30~8:10	40分
课间	8:10~8:25	15分
第2节	8:25~9:05	40分
大课间	9:05~9:35	30分
第3节	9:40~10:20	40分
课间	10:20~10:35	15分
第4节	10:35~11:15	40分
课间	11:15~11:30	15分
第5节	11:30~12:00	30分

午间休息

午餐	12:00~12:50	50分
午休	13:00~14:00	60分
起床预备	14:00~14:20	20分

下午课程

第6节	14:25~15:05	40分
课间	15:05~15:20	15分
第7节	15:20~16:00	40分
课间	16:00~16:15	15分
第8节	16:15~16:55	40分
课间	16:55~17:10	15分
第9节	17:10~17:40	30分

晚自习

晚自习一	18:30~19:30	60分
课间	19:30~19:40	10分
晚自习二	19:40~20:20	40分
课间	20:20~20:30	10分
晚自习三	20:30~21:10	40分

德阳一中 作息时间表

SICHUAN DEYANG NO.1 MIDDLE SCHOOL

早晨 & 上午

起床	6:30	
早自习	7:10~7:20	10分
第1节	7:30~8:10	40分
课间	8:10~8:25	15分
第2节	8:25~9:05	40分
大课间	9:05~9:35	30分
第3节	9:40~10:20	40分
课间	10:20~10:35	15分
第4节	10:35~11:15	40分
课间	11:15~11:30	15分
第5节	11:30~12:00	30分

午间休息

午餐	12:00~12:50	50分
午休	13:00~14:00	60分
起床预备	14:00~14:20	20分

下午课程

第6节	14:25~15:05	40分
课间	15:05~15:20	15分
第7节	15:20~16:00	40分
课间	16:00~16:15	15分
第8节	16:15~16:55	40分
课间	16:55~17:10	15分
第9节	17:10~17:40	30分

晚自习

晚自习一	18:30~19:30	60分
------	-------------	-----

课间	19:30~19:40	10分
晚自习二	19:40~20:20	40分
课间	20:20~20:30	10分
晚自习三	20:30~21:10	40分

每节课 40 分钟 · 课间休息 15 分钟 · 大课间 30 分钟 · 以学校实际安排为准