湖南科技学院作息时间表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时 间  项 目 | 春 秋 冬 季  1月1日—4月30日  10月1日—12月31日 | 夏   季  5月1日—9月30日 |
| 起 床 | 6:30 | 6:00 |
| 早 锻 炼 | 6:40 | 6:10 |
| 早 餐 | 7:10 | 6:50 |
| 早 读 | 7:40—8:10 | 7:30—8:00 |
| 第一节课 | 8:20—9:05 | 8:10—8:55 |
| 第二节课 | 9:15—10:00 | 9:05—9:50 |
| 第三节课 | 10:20—11:05 | 10:10—10:55 |
| 第四节课 | 11:15—12:00 | 11:05—11:50 |
| 午 餐 | 12:00—12:30 | 11:50—12:20 |
| 午 休 | 12:30—14:20 | 12:20—14:35 |
| 预 备 铃 | 14:20 | 14:35 |
| 第五节课 | 14:30—15:15 | 14:45—15:30 |
| 第六节课 | 15:25—16:10 | 15:40—16:25 |
| 第七节课 | 16:25—17:10 | 16:40—17:25 |
| 第八节课 | 17:20—18:05 | 17:35—18:20 |
| 晚 餐 | 18:05—18:35 | 18:20—18:50 |
| 自由活动 | 18:35—19:00 | 18:50—19:20 |
| 预 备 铃 | 19:00 | 19:20 |
| 第九节课 | 19:10—19:55 | 19:30—20:15 |
| 第十节课 | 20:05—20:50 | 20:25—21:10 |
| 第十一节课 | 21:00—21:45 | 21:20—22:05 |
| 熄灯就寝 | 23:00 | 23:00 |

**备注**：1.实行每天11课时制，每节课为45分钟。

2.机关处室、教辅单位人员上班时间为：春秋冬季上午8:20-12:00，下午14:30-18:00；夏季上午8:10-11:50，下午14:45-18:20。