

青岛一中2024-2025学年度作息时间表

上午	节次	二分铃	时间	时间(分钟)
	起床		6:30	
	早自习		7:15-7:50	35
	第一节	7:58	8:00-8:45	45
	第二节	8:53	8:55-9:40	45
	眼保健操		9:40-9:45	5
	课间操		9:45-10:10	25
	第三节	10:08	10:10-10:55	45
	第四节	11:03	11:05-11:50	45
午 休				
下午	预备		13:20	
	第五节	13:28	13:30-14:15	45
	第六节	14:23	14:25-15:10	45
	第七节	15:18	15:20-16:05	45
	眼保健操		16:05-16:10	5
	课外活动		16:10-17:10	60
自主学习			17:15-17:50	35
			17:55-18:30	35
晚 饭				
晚修	第一节	19:08	19:10-20:40	90
	第二节	20:48	20:50-21:30	40
	宿舍熄灯		22:30	

备注：本作息时间表自2025年2月开始实施。

教务处制