

湖南高速铁路职业技术学院

Hunan Technical College of Railway High-speed

作息时间表

WORKDAY TIMETABLE

项目 Items		夏季 Summer (May-Sept.)	冬季 Winter (Oct-Apr.)
起床 Rising 早操 Morning exercises 早自习 Individual Study 早餐 Breakfast		6 : 30	7 : 00
		6 : 50—7 : 00	7 : 20—7 : 30
		7 : 00—7 : 20	_____
		7 : 20—8 : 00	7 : 30—8 : 00
预 备 Preliminary		8 : 10	
第一节课 1st period		8 : 20—9 : 05	
第二节课 2nd period		9 : 15—10 : 00	
课 间 操 Setting-up exercises		10 : 00—10 : 20	
第三节课 3rd period		10 : 20—11 : 05	
第四节课 4th period		11 : 15—12 : 00	
中 餐 Lunch		12 : 00—12 : 30	
午 休 Noon break		12 : 30—14 : 30	12 : 30—14 : 00
预 备 Preliminary		14 : 40	14 : 10
第五节课 5th period		14 : 50—15 : 35	14 : 20—15 : 05
第六节课 6th period		15 : 45—16 : 30	15 : 15—16 : 00
课外活动 (第 7、8 节课 7th 、 8th period)		16 : 40—18 : 00	16 : 10—17 : 30
晚 餐 Supper		18 : 00—18 : 30	17 : 30—18 : 00
新闻联播 CCTV news watching		19 : 00—19 : 30	
晚自习 Individual study (第 9、10 节课 9th 、 10th period)		19 : 40—21 : 10	
教学楼熄灯 Lights out of teaching-buildings		22 : 00	
就寝熄灯 Lights out of dormitories		22 : 30	
教职工上班时间 Staffs work hours	上午 (a.m.)	8 : 00—12 : 00	
	下午 (p.m.)	14 : 30—18 : 00	14 : 00—17 : 30

注：政治学习 单周二下午 7、8 节，业务学习 双周二下午 7、8 节，大扫除 周五下午 7、8 节。