

# 南通工贸技师学院

## 关于作息时间调整的通知

为更加科学合理地安排学院工作和学生学习生活，保障学生思想教育和社团活动时间，在充分调研的基础上，拟对作息时间表进行调整，具体安排如下：

### 一、周工作时间：

每周工作五天，每周上课 4.5 天，周五下午不上课；白天安排七节课，周二第 7 节课为班德课，周四第 7 课为社团活动课。

### 二、作息时间调整方案：

（一）学生作息时间表，及教师上课作息时间表

起 床： 6:30

早 锻： 6:40 - 7:10

早 餐： 6:50 - 7:40

理论课：

第一课 8:10-8:55

第二课 9:05-9:50

大课间 9:50-10:20

第三课 10:20-11:05

第四课 11:15-12:00

实习课：

第一阶段 8:10-9:50

大课间 9:50-10:20

第二阶段 10:20-11:15

6S 整理 11:15-11:30

午 餐： 12:00-13:00

午 休： 12:00-13:40

11:30-12:30

11:30-13:40

第五课 14:00-14:45

眼保健操 14:45-14:50

第六课 14:55-15:40

第七课 15:50-16:35

第三阶段 14:00-15:40

第四阶段 15:50-16:25

6S 整理 16:25-16:35

晚 餐：16:35-18:15

自由活动：17:00-18:20

晚自习：

第八课 18:30-19:30 (19:00-19:30 新闻联播)

第九课 19:40-20:30

第十课 20:40-21:30

就 寝 21:30

熄 灯 22:00

(二) 坐班人员作息时间表

上午 8:30-12:00

下午 13:30-16:50

(三) 值班作息时间表

留校人员：当日 17:00-次日 17:00

不留校人员：当日 17:00-22:00

三、本作息时间自 2021 年 9 月开始施行。

