



開封職業學院
KAIFENG VOCATIONAL COLLEGE

作息时间表

早晨	起床	6:00
	晨练	6:30-7:10
	早餐	7:10-7:50
上午	预备	8:00
	第一节课	8:10-8:55
	第二节课	9:05-9:55
	课间活动	9:55-10:20
	第三节课	10:20-11:05
	第四节课	11:15-12:00
午间	午餐	12:10-12:50
	午休	12:50-13:50
下午	预备	14:00
	第五节课	14:10-14:55
	第六节课	15:05-15:50
	第七节课	16:00-16:45
	第八节课	16:55-17:40
晚间	晚餐	18:00-18:50
	第九节课	19:00-19:45
	第十节课	19:55-20:40
	自由活动	21:00-22:00
	熄灯	23:00