附件1

西北农林科技大学教学作息表

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 教学时间 |
| 冬令时 | 夏令时 |
| 起床 | 6:30 | 6:30 |
| 早操 | 6:40-7:00 | 6:40-7:00 |
| 早餐、早自习 | 7:00-7:50 | 7:00-7:50 |
| 预备 | 7:50 | 7:50 |
| 第1节 | 8:00-8:40 | 8:00-8:40 |
| 第2节 | 8:50-9:30 | 8:50-9:30 |
| 课间操 | 9:30-9:50 | 9:30-9:50 |
| 第3节 | 9:50-10:30 | 9:50-10:30 |
| 第4节 | 10:40-11:20 | 10:40-11:20 |
| 第5节 | 11:30-12:10 | 11:30-12:10 |
| 午餐、午休 | 12:10-13:50 | 12:10-14:20 |
| 预备 | 13:50 | 14:20 |
| 第6节 | 14:00-14:40 | 14:30-15:10 |
| 第7节 | 14:50-15:30 | 15:20-16:00 |
| 第8节 | 15:40-16:20 | 16:10-16:50 |
| 第9节 | 16:30-17:10 | 17:00-17:40 |
| 第10节 | 17:20-18:00 | 17:50-18:30 |
| 晚餐 | 18:00 | 18:30 |
| 第11节 | 19:30-20:10 | 19:30-20:10 |
| 第12节 | 20:15-20:55 | 20:15-20:55 |
| 第13节 | 21:00-21:40 | 21:00-21:40 |
| 就寝 | 23:00 |