

成都体育学院教学作息时间表 (2024 版)

作息内容		时间	
上午	起床	6:30	
	早餐	6:30-8:30	
	早训、早读	7:00--8:00	
	预备上课	8:20	
	第一上课单元	第 1--2 节	8:30--9:50
	第二上课单元	第 3--4 节	10:15--11:35
中午	午餐、午休	11:30-13:10	
下午	预备上课	13:10	
	第三上课单元	第 5--6 节	13:20--14:40
	第四上课单元	第 7--8 节	15:05--16:25
	第五上课单元	第 9--10 节	16:50-18:10
晚上	晚餐	17:30	
	预备上课	18:50	
	第六上课单元	第 11--12 节	19:00--20:20
	就寝	23:00	

注：该作息时间表从 2024-2025 学年第 1 学期开始执行。