

井冈山大学校长办公室

井大办字〔2020〕14号

关于调整学校作息时间的通知

校属各单位：

经2020年7月10日校长办公会研究决定，自下学期开学起，开始执行新的作息时间，教学和行政办公时间调整安排如下，请遵照执行。

井冈山大学作息时间表	
起床	6:15
晨读晨练	6:30~7:00
早餐	7:00~8:20

第一节课	8:20~9:05
第二节课	9:10~9:55
课间操	9:55~10:15
第三节课	10:15~11:00
第四节课	11:05~11:50
午餐	12:00~13:00
午休	13:00~14:00
第五节课	14:00~14:45
第六节课	14:50~15:35
课间操	15:35~15:55
第七节课	15:55~16:40
第八节课	16:45-17:30
晚餐	17:30~18:30
第九节课	18:30~19:15
第十节课	19:20~20:05
第十一节课	20:10~20:55
教室熄灯	22:00
寝室熄灯	23:00
课间休息 5 分钟，课间操 20 分钟	

行政办公时间	上午：8:20~12:00
	下午：冬季 14:00~17:20（国庆节后执行） 夏季 14:30~17:50（劳动节后执行）

井冈山大学校长办公室
2020年7月14日



井冈山大学校长办公室

2020年7月14日印发
