














长汀一中 2022 届高一年段疫情停课不停学作息时间及课程表 2022年3月8日开始执行

长汀一中 2022 届高一疫情期间作息时间表

早读	7:30—7:55	
上	8:00—8:45	第一节
	8:55—9:40	第二节
	9:40—10:00	休息
	10:00—10:45	第三节
午	10:55—11:40	第四节
中	11:55	午 饭
午	12:20—2:15	午 休
下	2:25	预 备
	2:30—3:15	第一节
	3:25—4:10	第二节
	4:20—5:10	第三节
晚	6:50—7:50	第一节
	8:00—9:00	第二节
	9:10—10:00	第三节

长汀一中 2022 届高一疫情期间课程表

午别	日期	周一、三、五	周二、四、六
早读		语文	英语
上午	1	数学	语文
	2	语文	数学
		课间休息	
	3	英语	地理
	4	历史	英语
中午		午 休	
下午	1	生物	政治
	2	化学	物理
	3	体育锻炼	
晚上	1	针对各自情况自行安排	
	2		
	3		