



## 2025-2026 学年度小学部作息时间表



2026 年 2 月 25 日执行

07:00~07:20	起 床
07:20~07:50	早 餐
08:00~08:10	早 读
08:10~08:15	5 分钟安全教育
08:15~08:55	第一节
09:10~09:50	第二节
09:50~10:20	大课间活动
10:20~11:00	第三节
11:10~11:50	眼保健操、个性培辅
12:00~12:30	午 餐
12:40~14:00	午 休
14:10~14:50	第四节
15:00~15:45	眼保健操、第五节
16:00~16:40	第六节
16:50~17:50	体育锻炼
17:55~18:25	晚 餐
18:25~18:45	公寓活动
18:50~19:00	夕会（或素质教育视频课）
19:00~20:00	晚自习
20:00~21:00	睡前阅读、洗漱
21:00	就寝

[illegible]

福州市阳光实验学校2025-2026学年  
第二学期初中部作息时间表

上 午	时间量（分钟）
07:00—07:20 起床	20
07:20—07:50 早餐	30
08:00—08:45 第一节课	45
08:55—09:40 第二节课	45
09:40—10:10 课间操	30
10:15—11:00 第三节课	45
11:00—11:05 眼睛保健操	5
11:15—12:00 第四节课	45
12:00—12:30 午餐	30
12:30—13:50 午休	80
下 午	时间量（分钟）
14:00—14:45 第五节课	45
14:55—15:00 眼睛保健操	5
15:00—15:45 第六节课	45
15:55—16:40 第七节课	45
16:40—17:25 体育锻炼	45
17:25—18:30 晚餐及自由活动	55
18:30—19:10 晚自习1	40
19:20—20:00 晚自习2	40
20:10—20:50 晚自习3	40
20:50—21:50 洗漱、就寝	60

福州市阳光实验学校2025-2026学年第二学期七年级课程表

日期	一						二						四						五							
班级	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
上	1																									
	2														体育健康						体育健康	足球				
	3	大课间活动					大课间活动					大课间活动					大课间活动					大课间活动				
	4															体育健康							足球	体育健康		
	5	眼保健操					眼保健操					眼保健操					眼保健操					眼保健操				
	6		体育健康									体育健康					体育健康	足球	体育健康				足球		体育健康	
午下	1			体育健康						体育健康				体育健康												
	2	眼保健操					眼保健操					眼保健操					眼保健操					眼保健操				
	3	体育健康												体育健康												
	4					体育健康							体育健康													
	5	体育锻炼（40分钟） 足球训练（40分钟）					体育锻炼（40分钟）					体育锻炼（40分钟） 足球训练（40分钟）					体育锻炼（40分钟）					体育锻炼（40分钟） 足球训练（40分钟）				
午																										

福州市阳光实验学校2025-2026学年第二学期八年级课程表

日期		一						二						四						五					
班级		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
上	1																								
	2					体育健康						足球				体育健康									体育健康
	3	大课间活动						大课间活动						大课间活动						大课间活动					
	4						体育健康		足球					体育健康									体育健康		
	5	眼保健操						眼保健操						眼保健操						眼保健操					
	6			体育健康					足球							体育健康									体育健康
午下	1	体育健康											足球				体育健康		体育健康						
	2	眼保健操						眼保健操						眼保健操						眼保健操					
	3		体育健康							足球					体育健康							体育健康			
	4				体育健康						足球														
	5	体育锻炼（40分钟） 足球训练（40分钟）						体育锻炼（40分钟）						体育锻炼（40分钟） 足球训练（40分钟）						体育锻炼（40分钟）					

2026 学年第二学

日期	一					二					三					四					五				
班级	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
上	1																								
	2																								
	3	大课间活动				大课间活动				大课间活动				大课间活动				大课间活动							
	4				体育健康					体育健康											体育健康				
	5	眼保健操				眼保健操				眼保健操				眼保健操				眼保健操							
	6				体育健康					体育健康											体育健康				体育健康
午下	1	体育健康				体育健康												体育健康							
	2	眼保健操				眼保健操				眼保健操				眼保健操				眼保健操							
	3		体育健康				体育健康											体育健康							
	4			体育健康				体育健康													体育锻炼（40分钟） 足球训练（40分钟）				
	5	体育锻炼（40分钟） 足球训练（40分钟）				体育锻炼（40分钟）				体育锻炼（40分钟） 足球训练（40分钟）				体育锻炼（40分钟）											
午																									

# 福州市阳光实验学校 2025-2026 学年度高中部作息时间表

(2025 年 10 月 1 日起执行)

午别	时间	安 排
上午	07:40—08:20	第一节
	08:30—09:10	第二节
	09:10—09:40	阳光大课间（晨会、课间操）
	09:40—10:20	第三节
	10:30—11:10	第四节
	11:10—11:15	眼保健操
	11:20—12:00	三清、自习
下午	13:50—14:30	第五节
	14:40—15:20	第六节
	15:30—16:10	第七节
	16:20—17:00	第八节
	17:05—18:00	活动、体育锻炼等
晚上	18:40—19:00	暮省+视野拓展
	19:00—19:40	晚修 1：无声自习、自主学习
	19:50—20:30	晚修 2：无声自习、自主学习
	20:40—21:20	晚修 3：无声自习、自主学习
	21:30—22:00	晚修 4：无声自习、自主学习（仅高一高二）
	21:30—22:30	晚修 4：无声自习、自主学习（仅高三）



[illegible][illegible]

		星期														
	时间	高一A班	高一1班	高一2班	高一3班	高一4班	高一5班	高一6班	高一7班	高一8班	高一9班	高一10班	高一11班	高一12班	高一13班	高一14班
上午	7:40-8:20															
	8:30-9:10							体育课								
	9:10-9:40							阳光大课间（晨会、课间操）								
	9:40-10:20											体育课				
	10:30-11:10															
	11:10-11:15															
	11:20-12:00															
下午	13:50-14:30															
	14:40-15:20				体育课										体育课	
	15:30-16:10															
	16:20-17:00															
	17:05-18:00															
晚自习	18:40-19:00	体育活动														
	19:00-19:40	自省、视野拓展														
	19:50-20:30															
	20:40-21:20	无声自习、自主学习														
	21:20-22:00															

		星期														
	时间	高一A班	高一1班	高一2班	高一3班	高一4班	高一5班	高一6班	高一7班	高一8班	高一9班	高一10班	高一11班	高一12班	高一13班	高一14班
上午	7:40-8:20															
	8:30-9:10											体育课				
	9:10-9:40	阳光大课间《集会、课间操》														
	9:40-10:20		体育课													
	10:30-11:10		体育课													
	11:10-11:15	眼保健操														
	11:20-12:00	三课、自习														
下午	13:50-14:30				体育课											
	14:40-15:20					体育课										
	15:30-16:10										体育课					
	16:20-17:00											体育课				
	17:05-18:00	体育活动														
晚自习	18:40-19:00	姓名、视野拓展														
	19:00-19:40															
	19:50-20:30															
	20:40-21:20	无声自习、自主学习														
	21:20-22:00															

		星期															
		高一A班	高一1班	高一2班	高一3班	高一4班	高一5班	高一6班	高一7班	高一8班	高一9班	高一10班	高一11班	高一12班	高一13班	高一14班	
上午	7:45-9:20																
	9:30-9:10							体育课									
	9:10-9:40							阳光大课间 (集会、课间操)									
	9:40-10:20																
	10:30-11:10													体育课			
	11:10-11:15								保证健康								
	11:20-12:00							三消、自习									
下午	13:50-14:30					体育课											
	14:40-15:20									体育课							
	15:30-16:10																
	16:20-17:00																
	17:05-18:00									体育活动							
晚自习	18:40-19:00								竞赛、视野拓展								
	19:00-19:40																
	19:50-20:30																
	20:40-21:20																
	21:20-22:00								无声自习、自主学习								

日期五																
	时间	高-A班	高-1班	高-2班	高-3班	高-4班	高-5班	高-6班	高-7班	高-8班	高-9班	高-10班	高-11班	高-12班	高-13班	高-14班
上午	7:40-8:20															
	8:30-9:10	体育课														体育课
	9:10-9:40								阳光大课间（晨会、课间操）							
	9:40-10:20						体育课									
	10:30-11:10															
	11:10-11:15									眼保健操						
	11:20-12:00									三清、自习						
下午	13:50-14:30												体育课			
	14:40-15:20													体育课		
	15:30-16:10															
	16:20-17:00															
	17:05-18:00															
										体育活动						



学校2025-2026学年第二学期高二  
高5班 高6班 高7班 高8班  
阳光大课课→晨会→山河颂  
德育课  
德育课

[illegible]

		星期												
		高二1班	高二2班	高二3班	高二4班	高二5班	高二6班	高二7班	高二8班	高二9班	高二10班	高二11班	高二12班	高二13班
上午	时间	7:40-8:20												
	8:30-9:10				体育课									
	9:10-9:40				阳光大课间 (晨会、课间操)									
	9:40-10:20						体育课							
	10:30-11:10											体育课		
	11:10-11:15													
	11:20-12:00													
晨会、健康操 三消、自习														
下午	13:50-14:30													体育课
	14:40-15:20		体育课											
	15:30-16:10													
	16:20-17:00													
	17:05-18:00													
	体育活动													
晚自习	18:40-19:00													
	19:00-19:40													
	19:50-20:30													
	20:40-21:20													
	21:20-22:00													
预习、视野拓展 无声自习、自主学习														

星期一														
	时间	高二1班	高二2班	高二3班	高二4班	高二5班	高二6班	高二7班	高二8班	高二9班	高二10班	高二11班	高二12班	高二13班
上午	7:40-8:20													
	8:30-9:10													
	9:10-9:40													
	9:40-10:20													
	10:30-11:10			体育课						体育课				
	11:10-11:15													
	11:20-12:00													
阳光大课间（晨会、课间操）														
眼保健操														
三陪、自习														
下午	13:50-14:30	体育课												
	14:40-15:20													
	15:30-16:10													
	16:20-17:00					体育课								
	17:05-18:00													
体育活动														
晚自习	18:40-19:00													
	19:00-19:40													
	19:50-20:30													
	20:40-21:20													
	21:20-22:00													
铃声、视野拓展														
无声自习、自主学习														

		星期别												
时间		高二1班	高二2班	高二3班	高二4班	高二5班	高二6班	高二7班	高二8班	高二9班	高二10班	高二11班	高二12班	高二13班
上午	7:40-8:20													
	8:30-9:10													
	9:10-9:40	阳光大课间（集会、课间操）												
	9:40-10:20		体育课								体育课			
	10:30-11:10													
	11:10-11:15	眼保健操												
	11:20-12:00	三站、自习												
下午	13:50-14:30													
	14:40-15:20				体育课									
	15:30-16:10							体育课				体育课		
	16:20-17:00								体育课					
	17:05-18:00	体育活动												
晚自习	18:40-19:00	自省、视野拓展												
	19:00-19:40													
	19:50-20:30	无声自习、自主学习												
	20:40-21:20													
	21:20-22:00													

[illegible]

