

福州市阳光实验学校高中部作息时间表

(2026年9月5日起执行)

	时间	安排
上午	7:45—8:25	第一节
	8:35—9:15	第二节
	9:15—9:45	阳光大课间（晨会、课间操）
	9:45-10:25	第三节
	10:35-11:15	第四节
	11:25-11:30	眼保健操
	11:30-12:10	三清、自习
下午	14:00—14:40	第五节
	14:50—15:30	第六节
	15:40-15:45	眼保健操
	15:45—16:25	第七节
	16:35—17:15	第八节
	17:20-18:00	活动、体育锻炼等
晚上	18:50—19:10	暮省+视野拓展
	19:10—19:50	晚修 1：无声自习、自主学习
	20:00—20:40	晚修 2：无声自习、自主学习
	20:50—21:30	晚修 3：无声自习、自主学习
	21:30—22:10	晚修 4：无声自习、自主学习（仅高一高二）
	21:40—22:30	晚修 4：无声自习、自主学习（仅高三）