

福州市阳光实验学校
初中作息时间表（2026-2027）

上午	时间量（分钟）
7:00——7:20起床	20
7:20——7:50早餐	30
8:00——8:40第一节课	40
8:55——9:35第二节课	40
9:35——10:05课间操	30
10:05——10:45第三节课	40
10:45——10:50眼睛保健操	5
11:05——11:45第四节课	40
11:45——12:15 午餐	30
12:15——13:50 午休	95
下午	时间量（分钟）
14:00——14:40 第五节课	40
14:40——14:45眼睛保健操	5
15:00——15:40 第六节课	40
15:55——16:35 第七节课	40
16:35——17:25 体育锻炼	50
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
20:00——21:00洗漱、就寝	60

