

福州市阳光实验学校2026-2027学年九年级课程表

日期	一						三						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					
	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
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2026-2027学年八年级课程表

日期		一						二						三						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	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						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						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						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													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																															

日期	一							二							三							四							五							
班级	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7								
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																																			
	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																																	
午下	1			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																																		
	4					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）													