

长乐五中作息时间表(高中)

★★★★★★★★★★★★★★
(自 2025 年 09 月 01 日起实行)

	项 目	时 间	说明
早晨	起 床	6: 40	◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ (1) 学校大门门禁时间: 08:00 - 11:55 12:55 - 13:25 13:40 - 17:10 18:50 - 21:25 21:30 - 07:00 (2) 每节课前 3 分钟为课前预备时间。 (3) 教职工政治学习安排在周二下午第四节。 (4) 中午宿舍门 禁时 间 13:00 - 13:25, 高中学生在宿舍休息。走读生在 13:25 入校。 (5) 高一、二: 周日至周四安排三节晚自修; 高三: 周日至周五安排晚自修, 走读生三节, 寄宿生自愿原则参加第四节。 (6) 社团活动安排在星期三下午第四节。
	早饭、晨炼	6: 40 - 7: 10	
上 午	预 备	7: 20 - 7: 50	
	第 一 节	8: 00 - 8: 45	
	眼保健操	8: 45 - 8: 50	
	第 二 节	9: 00 - 9: 45	
	大课间	9: 45 - 10: 15	
	第 三 节	10: 15 - 11: 00	
	第 四 节	11: 10 - 11: 55	
	午 饭	11: 55 - 12: 40	
下 午	午 休	12: 45 - 13: 25	
	第 五 节	13: 40 - 14: 25	
	眼保健操	14: 25 - 14: 35	
	第 六 节	14: 40 - 15: 25	
	第 七 节	15: 35 - 16: 20	
	第 八 节	16: 30 - 17: 10	
	体 锻	17: 15 - 17: 55	
	晚 饭	18: 00 - 18: 50	
晚 自 修	第 一 节	18: 50 - 19: 30	
	第 二 节	19: 40 - 20: 20	
	第 三 节	20: 30 - 21: 10	
	第 四 节	21: 15 - 21: 55	
	休 息	22: 40	

长乐五中作息时间表(初中)

★★★★★★★★★★★★★★
(自 2025 年 09 月 01 日起实行)

	项 目	时 间	说明
早晨	起 床	6: 40	◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ (1) 学校大门门禁时间 08:00 - 11:55 12:55 - 13:25 13:40 - 17:10 18:50 - 21:10 21:30 - 07:00 (2) 每节课前 3分钟为课前预备时间。 (3) 教职工政治学习安排在周二下午第四节。 (4) 初中走读生在 13:25 入校。 (5) 周一至周五安排晚自修。 (6) 课后服务时间为作业辅导、体育锻炼、艺术特长训练、兴趣小组、劳动教育、听说阅读等内容。
	早饭、晨炼	6: 40 - 7: 10	
上午	预 备	7: 20 - 7: 50	
	第 一 节	8: 00 - 8: 45	
	眼保健操	8: 45 - 8: 50	
	第 二 节	9: 00 - 9: 45	
	大课间	9: 45 - 10: 15	
	第 三 节	10: 15 - 11: 00	
	第 四 节	11: 10 - 11: 55	
	午 饭	11: 55 - 12: 40	
下午	课后服务	12: 45 - 13: 25	
	第 五 节	13: 40 - 14: 25	
	眼保健操	14: 25 - 14: 35	
	第 六 节	14: 40 - 15: 25	
	第 七 节	15: 35 - 16: 20	
	课后服务	16: 30 - 17: 10	
		17: 15 - 17: 55	
	晚 饭	18: 00 - 18: 50	
晚自修	第 一 节	18: 50 - 19: 30	
	第 二 节	19: 40 - 20: 20	
	第 三 节	20: 30 - 21: 10	
	休 息	21: 30	