

福建省长乐第七中学作息时间表

(2025年9月1日起执行)

上 午		
起 床		6:00
早 操		6:20
早 餐		6:40
晨间服务	上课时间	7:20
	下课时间	7:50
第1节	上课时间	8:00
	下课时间	8:45
眼保健	开始时间	8:45
	结束时间	8:50
第2节	上课时间	8:55
	下课时间	9:40
课间操	开始时间	9:40
	结束时间	10:10
第3节	开始时间	10:10
	结束时间	10:55
第4节	上课时间	11:05
	下课时间	11:50
延时服务	开始时间	13:00
	结束时间	13:30

下 午		
到达教室		13:50
第5节	上课时间	14:00
	下课时间	14:45
眼保健	开始时间	14:45
	结束时间	14:50
第6节	上课时间	14:55
	下课时间	15:40
第7节	上课时间	15:50
	下课时间	16:35
第8节	上课时间	16:45
	下课时间	17:30
晚 自 修		
第9节	上课时间	18:40
	下课时间	19:25
第10节	上课时间	19:35
	下课时间	20:20
第11节	上课时间	20:30
	下课时间	21:15
		21:35高三
熄灯		22:15