

厦门市华锐莱普顿高级中学2024-2025学年作息时间表				
类别	项目	周一至周五		备注
		高一、高二、高三		
周一至周五 上 午	起 床	7:00		
	早 餐	7:20		
	预 备	7:50		
	第一节	08:00-08:45		周一升国旗
	第二节	08:55-09:40		
	课间操	9:40-10:15		
	第三节	10:15-11:00		
	眼保健操	11:00-11:15		
	第四节	11:15-12:00		
中 午	午餐	12:00-12:40		
	午休	12:40-13:45		
下 午	预 备	13:55		
	第五节	14:00-14:45		
	眼保健操	14:45-15:00		
	第六节	15:00-15:45		
	第七节	15:55-16:40		
	第八节	16:50-17:35		校本课程
晚 餐	晚 餐	17:35-18:20		
晚上	预 备	18:20	18:20	
	第一节	18:30-19:30	18:30-19:30	
	第二节	19:40-20:40	19:40-20:40	
	第三节	20:50-21:30	20:50-21:40	高一、高二下课
	第四节		21:50-22:30	高三下课
	熄灯	高一、高二22:30	23:30	