



福州

作息时间表

| 午别 | 时间 | 活动内容 |
|----|----------------------|-----------|
| | 8:00-8:20 | 师生进校 |
| 上午 | 8:20-9:00 | 第一节 |
| | 9:00-9:30 | 大课间 |
| | 9:30-9:35 | 眼保健操 |
| | 9:35-10:15 | 第二节 |
| | 10:25-11:05 | 第三节 |
| | 11:15 | 清校 |
| 下午 | 14:00-14:40 | 第四节 |
| | 14:50-14:55 | 眼保健操 |
| | 14:55-15:35 | 第五节 |
| | 15:45-16:25 | 第六节 |
| | 16:25-16:55 17:05 | 大课间 清校 |