

福州市亭江中学秋季作息时间表

(2025 年 9 月 1 日起实行)

寄宿生起床、早餐.....6: 30——7: 25
(寄宿生清舍:7: 00)

上午:
课前准备.....7: 30—— 7: 50
安全教育.....7: 50—— 7: 55
第一节:8: 00—— 8: 45
第二节:8: 55—— 9: 40
大课间(阳光体育锻炼)9: 40—— 10: 05
第三节:10: 05——10: 50
眼保健操:10: 55——11: 00
第四节:11: 00——11: 45 (高中部错峰用餐)

下午:
预备:13: 55
第一节:14: 00——14: 45
第二节:14: 55——15: 40
大课间(眼保健操、阳光体育锻炼): 15: 40——16: 00
第三节:16: 00——16: 45
第四节:16: 55——17: 40
初中课后服务.....17: 40——18: 10

晚自习:
第一节:19: 00——20: 00
第二节:20: 10——21: 10
熄灯:22: 00