



福州市金砂初级中学春季作息时间表

上 午

7:45	8:00	课前准备
8:00	8:45	第一节
8:55	9:40	第二节
9:40	10:00	大课间
9:55	10:00	眼保健操
10:00	10:45	第三节
10:55	11:40	第四节
12:45	13:30	课后服务

下 午

1:35	1:45	十分钟练字
1:50	2:35	第五节
2:45	2:50	眼保健操
2:50	3:35	第六节
3:45	4:30	第七节
4:40	5:25	课后服务
5:35	6:20	课后服务
6:30		清校

福州市金砂初级中学

2026.2.25