

福州市马尾区三牧中学作息时间表

时间	内容
8: 00-8: 45	第一节课
8: 55-9: 40	第二节课
9: 40-10: 10	升旗（课间操）
10: 10-10: 55	第三节课
10: 55-11: 00	眼保健操
11: 05-11: 50	第四节课
12: 25-12: 55	午休
13: 00-13: 45	第五节课
13: 55-14: 40	第六节课
14: 40-14: 45	眼保健操
14: 50-15: 35	第七节课

