

福州市马尾第二中学2025-2026学年第二学期体育与健康课程表



时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	第1节					
	课间活动					
	第2节					
	大课间活动，课间休息					
	第3节			七年2班		七年1班
	课间活动（含眼保健操）					
	第4节	七年2班		七年4班	七年3班	七年5班
	第5节		七年1班		七年1班 七年2班	
下午	课间活动					
	第6节	七年3班	七年5班	七年3班		
	课间活动（含眼保健操）					
	第7节	七年4班		七年5班	七年4班	
	课间活动					
	学科辅导	七年1班	七年3班	七年1班	七年5班	七年3班
	课间活动					
	晚托 （阳光慢跑）	全年级学生				