

**福州市马尾第二中学**  
**2025——2026 学年作息时间表 (试行)**

上午:

开校门时间: 7:20

课前准备: 7:30——7:45

静心阅读: 7:45——8:00

第1节课: 8:00——8:45

课间休息: 8:45——8:55 (10 分钟)

第2节课: 8:55——9:40

体育大课间 (含课间休息): 9:40——10:10 (30 分钟)

第3节课: 10:10——10:55

课间休息 (含眼保健操): 10:55——11:10 (15 分钟)

第4节课: 11:10——11:55

上午放学: 11:55

午托: 12:00-13:30

下午:

开校门时间: 1:20

第1节课: 13:40——14:25

课间休息: 14:25——14:35 (10 分钟)

第2节课: 14:35——15:20

课间休息 (含眼保健操): 15:20——15:35 (15 分钟)

第3节课: 15:35——16:20

课间休息: 16:20——16:30 (10 分钟)

学科辅导: 16:30——17:15

课间休息: 17:15——17:25 (10 分钟)

课后服务 (阳光慢跑): 17:25——18:05 (40 分钟)

下午放学: 18:05

清校时间 18:20

福州市马尾第二中学  
2026 年 2 月 25 日

