

福州江滨中学作息时间表 (2026.02)

时 间		备 注	
上 午	7: 40— 8: 00	课前准备	
	8: 00—8: 45	第一节	
	8: 55—9: 40	第二节	
	9: 40—10: 10	课间操	
	10: 10—10: 55	第三节	
	10: 55—11: 00	眼保健操	
	11: 10—11: 40	第四节（七年级）	
	11: 10—11: 55	第四节（八、九年级）	
11: 55—12: 30 午餐、午休			
午托时间: 12:30—13:30 (其中 13:05—13: 30 师生在班级午休)			
下 午	13: 40—14: 25	第五节	
	14: 35—15: 20	第六节	
	15: 20—15: 25	眼保健操	
	15: 35—16: 20	第七节	
	16: 30—17: 10	第八节 校本 3（语政自主课堂）	
	17: 20—18: 00	17:55 夕反思	课后服务
	18: 00—18: 15	阳光跑步	
	18: 20	清 校	