

福州琅岐中学

2026年2月26日起使用

福州琅岐中学

2026年2月26日起使用

福州琅岐中学2025~2026学年第二学期高中体育课表

节次 \ 星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	1					
	2					
	3	高二3 霍燕怡 高三6 杨 举		高一2 吴其辉 高二6 张 澳		高一1 吴其辉 高一7 汪鸿祥
	4	高一12 汪鸿祥 高二2 霍燕怡 高三5 邹 宇		高一5 吴其辉	高一8 汪鸿祥	高一2 吴其辉
下午	5	高一7 汪鸿祥 高二1 霍燕怡 高二10 张 澳 高三2 张 锋 高三4 邹 宇	高一6 吴其辉 高一10 汪鸿祥 高二4 霍燕怡 高二9 张 澳	高二7 张 澳	高二4 霍燕怡 高二12 张 澳 高三1 张 锋 高三4 邹 宇	教研
	6	高一3 吴其辉 高一11 汪鸿祥 高二6 张 澳 高三1 张 锋 高三3 邹 宇	高一4 吴其辉 高一9 汪鸿祥	高二8 张 澳	高一3 吴其辉 高一11 汪鸿祥 高二5 霍燕怡 高二10 张 澳 高三5 邹 宇	教研
	7	高一1 吴其辉 高二12 张 澳	高二3 霍燕怡 高二8 张 澳	高一12 汪鸿祥 高二5 霍燕怡 高二11 张 澳	高一6 吴其辉 高一10 汪鸿祥 高二2 霍燕怡 高二11 张 澳 高三6 杨 举	教研
	8	高一4 吴其辉 高一8 汪鸿祥 高二7 张 澳			高一5 吴其辉 高一9 汪鸿祥 高二1 霍燕怡 高二9 张 澳 高三2 张 锋 高三3 邹 宇	教研



福州琅岐中学25~26学年第二学期初中体育足球课表

2026年2月26日起使用

节次 \ 星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	1					
	2					
	3		足球初一 1 杨 举	体育初二 3 徐贵发 体育初二 5 张 锋	体育初二 2 杨 举	
	4	体育初一 3 翁心恬 足球初二 5 杨 举 体育初三 3 徐贵发	足球初一 2 杨 举 体育初三 1 翁心恬 体育初三 3 徐贵发	体育初二 4 蒋 渝 体育初三 4 徐贵发 体育初三 5 张 锋	体育初一 1 徐贵发 足球初一 4 霍燕怡 足球初二 1 杨 举	
下午	5	体育初一 2 翁心恬 体育初一 4 徐贵发 体育初二 2 杨 举 体育初二 4 蒋 渝	体育初一 5 徐贵发 体育初一 6 翁心恬 足球初二 2 杨 举	体育初一 1 徐贵发 体育初二 1 邹 宇 体育初三 2 翁心恬	体育初一 3 翁心恬 体育初三 4 徐贵发	教研
	6	体育初二 3 徐贵发 体育初三 2 翁心恬	体育初二 1 邹 宇 足球初二 4 杨 举 体育初三 2 翁心恬	体育初三 1 翁心恬	体育初一 2 翁心恬 足球初二 3 杨 举 体育初二 5 张 锋 体育初三 3 徐贵发	教研
	7	足球初一 5 霍燕怡 体育初三 1 翁心恬 体育初三 4 徐贵发 体育初三 5 张 锋	足球初一 3 杨 举 体育初一 4 徐贵发	体育初一 5 徐贵发 足球初一 6 霍燕怡	体育初一 6 翁心恬 体育初三 5 张 锋	教研

福州琅岐中学作息时间表



上午

6:45	起床时间
7:00--7:40	就餐时间 (早)
7:45--8:00	课前准备
8:00--8:45	第一节课
8:55--9:40	第二节课
9:40--10:05	课间操
10:05--10:50	第三节课
11:00--11:45	第四节课
11:40 (11:50) --12:30	就餐时间 (午) (错峰)
12:30	清校时间

下午

14:00--14:45	第五节课
14:45--14:50	眼保健操
15:00--15:45	第六节课
15:55--16:40	第七节课
16:50--17:35	第八节课
17:35--18:15	第九节课
17:30 (17:40) --18:30	就餐时间 (晚)
18:30	清校时间

晚 自 习

19:00--20:10····· 第一节课

20:20--21:30····· 第二节课

23:00 ····· 熄灯

备注：1.高中一天八节课；初中一天七节课，初中课后服务为第八、九节课，第八节下课时间为 17:30。

2.17:00—18:30 是周二就餐时间（晚）。



福州琅岐中学

2026年2月26日