

福州市儒江小学

2026——2027 学年作息时间表

上午入校： 7:50——8:20
大课间、诵读： 8:20——8:50
课间休息： 8:50——9:00
第一节： 9:00——9:40
眼保健操： 9:40——9:45
课间休息： 9:45——9:55
第二节： 9:55——10:35
课间休息： 10:35——10:50
第三节： 10:50——11:30

下午入校： 1:40——2:00
第一节： 2:00——2:40
眼保健操： 2:40——2:45
课间休息： 2:45——2:55
第二节： 2:55——3:35
课间休息： 3:35——3:50
第三节： 3:50——4:30



2026-2027学年福州市健江第一学期课程总表



课 程 时 间	星期一						星期二						星期三						星期四						星期五					
	上午			下午			上午			下午			上午			下午			上午			下午			上午			下午		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
11		体育与 健康 10-14节							体育与 健康 10-14节							体育与 健康 10-14节														
12					体育与 健康 10-14节											体育与 健康 10-14节												体育与 健康 10-14节		
13																体育与 健康 10-14节														
21																体育与 健康 10-14节													体育与 健康 10-14节	
22																体育与 健康 10-14节														
23																体育与 健康 10-14节														
24																体育与 健康 10-14节														
31																体育与 健康 10-14节														
32																体育与 健康 10-14节														
33																体育与 健康 10-14节														
41																体育与 健康 10-14节														
42																体育与 健康 10-14节														
43																体育与 健康 10-14节														
51																体育与 健康 10-14节														
52																体育与 健康 10-14节														
53																体育与 健康 10-14节														
61																体育与 健康 10-14节														
62																体育与 健康 10-14节														
63																体育与 健康 10-14节														
64																体育与 健康 10-14节														