



福州市马尾区三牧中学体育课程表

初一									初二									初三								
节次	1班	2班	3班	4班	5班	6班	7班	8班	节次	1班	2班	3班	4班	5班	6班	7班	8班	节次	1班	2班	3班	4班	5班	6班	7班	8班
周一	1								周一	1								周一	1							
	2									2									2							
	3									3							体		3							
	4				体(武)			体		4						体			4	体				体		
	5			体(武)				体		5							体		5		体					体
	6		体(武)					体		6					体				6			体				体
	7	体(武)				体				7									7				体		体	
	课后服务									课后服务									课后服务							
周二	1								周二	1								周二	1							
	2									2									2							
	3			体						3	体								3							
	4	体								4									4							
	5									5		体							5							
	6				体					6			体				体		6							
	7		体							7				体			体		7							
	课后服务									课后服务									课后服务							
周三	1								周三	1								周三	1							
	2									2									2							
	3									3									3	体						体
	4					体(武)		体		4									4						体	
	5						体(武)			5									5		体					
	6						体	体(武)		6									6			体		体		
	7			体		体		体(武)		7							体		7			体		体		
	课后服务									课后服务									课后服务							
周四	1							体	周四	1								周四	1							
	2							体		2									2							
	3	体								3							体		3							
	4									4	体				体				4							
	5									5		体							5		体				体	
	6		体							6			体			体			6	体						体
	7				体					7				体					7				体		体	
	课后服务									课后服务									课后服务			体		体		
周五	1								周五	1					体			周五	1							
	2									2	体		体						2							
	3									3						体			3							
	4									4		体		体					4							
	5									5									5							
	6									6									6							
	7									7									7							
	课后服务									课后服务									课后服务							

福州市马尾区五牧中学作息时间表	
时间	内容
8：00-8：40	第一节课
8：55-9：35	第二节课
9：35-10：10	升旗（课间操）
10：10-10：50	第三节课
10：50-10：55	眼保健操
11：05-11：45	第四节课
12：25-12：55	午休
13：00-13：40	第五节课
13：55-14：35	第六节课
14：35-14：40	眼保健操
14：50-15：30	第七节课
15：45-16：25	课后服务
16：35-17：15	课后服务
17：25-18：05	课后服务
18：15	清校