

福州市马尾第一中学作息时间表

(2026年9月1日起执行)

时 间		备 注	
上 午	7:25—7:50（高中寄宿）	课前准备	
	7:30—7:50（初中部）	课前准备	
	8:00（上课铃）—8:45（下课铃）	第一节	
	9:00（上课铃）—9:45（下课铃）	第二节	
	9:45—10:15	课间操、眼保健操	
	10:15（上课铃）—11:00（下课铃）	第三节	
	11:15（上课铃）—11:55（下课铃）	第四节	
	11:55—12:10	午间放学安全提示	
11:55—12:10（休闲音乐）午餐、午休			
午托时间：12:10—13:35 13:50（第一节预备铃声）			
下 午	14:00（上课铃）—14:45（下课铃）	第五节	
	15:00（上课铃）—15:45（下课铃）	第六节	
	15:45—16:00	（大课间、眼保健操）	
	16:00（上课铃）—16:45（下课铃）	第七节	
	17:00（上课铃）—17:45（下课铃）	高 中 初中课后服务	第八节
	17:50（音乐）—18:25（初中跑操）	初中课后服务	第九节
晚 上	18:45（铃声）—19:45（休息铃声）	晚自习第一节	
	20:00（铃声）—21:20（休息铃声）	晚自习第二节	

备注: 1、七、八年级上午第四节课, 先错峰至 11:45 放学。

2、初中课后服务内容: 跑操、辅导、各类兴趣小组等。

