

福州市马尾船政中学作息时间表

2026 ——2027 学年

上午

开校门时间： 7:00
静心阅读： 7:30 —— 7:50
课前准备： 7:50 —— 8:00
第 1 节课： 8:00 —— 8:45
课间休息： 8:45 —— 9:00 （15 分钟）
第 2 节课： 9:00 —— 9:45
大课间、眼保健操： 9:45 —— 10:15 （30 分钟）
第 3 节课： 10:15 —— 11:00
课间休息： 11:00 —— 11:15 （15 分钟）
第 4 节课： 11:15 —— 12:00
上午放学： 12:00
午托： 12: 10 —— 13: 40

下午

开校门时间： 13:40
第 1 节课： 14:00 —— 14:45
课间休息： 14:45 —— 15:00 （15 分钟）
第 2 节课： 15:00 —— 15:45
大课间、眼保健操： 15:45 —— 16:00 （15 分钟）
第 3 节课： 16:00 —— 16:45
课间休息： 16:45 —— 17:00 （15 分钟）
学科辅导： 17:00 —— 17:45
课后服务： 17:45 —— 18:30
下午放学： 18:30
清校时间： 18:45

