

福州江滨中

[illegible]

福州江滨中学作息时间表（2026.09）

时 间		备 注
上 午	7: 40— 8: 00	课前准备
	8: 00—8: 45	第一节
	9: 00—9: 45	第二节
	9: 45—10: 15	课间操
	10: 15—11: 00	第三节
	11: 00—11: 05	眼保健操
	11: 15—11: 45	第四节（七年级）
	11: 15—12:00	第四节（八、九年级）
12: 00—12: 40 午餐、午休		
午托时间: 12:40—13: 30 (其中 13:10—13: 30 师生在班级午休)		
下 午	13: 40—14: 25	第五节
	14: 40—15: 25	第六节
	15: 25—15: 30	眼保健操
	15: 40—16: 25	第七节
	16: 40—17: 20	第八节 校本3（课改自主课堂）
	17: 30—18: 10	课后服务
	18:10—18: 25	阳光跑步
	18: 25	清 校