





福州金山小学及金闽校区作息时间表

上 午		下 午		
入校 测温 + 大课间	8:00—8:20 (测量体温+体锻+晨读)		入校 测温	13:40—14:10 (测量体温+午阅)
	大课间活动			
第一节	9:00 预备铃 9:05 上课铃 9:45 下课铃	第一节	14:10 预备铃 14:15 上课铃 14:55 下课铃 眼保健操	
第二节	9:50 预备铃 9:55 上课铃 10:35 下课铃 眼保健操	第二节	15:05 预备铃 15:10 上课铃 15:50 下课铃 阳光体锻课：一二年级 15:50-16:30 课后服务一含活动小组： 16:40-17:20 课后服务二：17:30-18:10	
第三节	10:45 预备铃 10:50 上课铃 11:30 下课铃 11:50 清校铃	第三节	15:55 预备铃 16:00 上课铃 16:40 下课铃 17:05 清校铃 阳光体锻课： 三一六年级 16:40--17:20 课后服务：17:30—18:10	

福州金山小学“N+1”阳光体育锻炼课程内容安排表：

2024年3月份					
年段	日期	体锻项目			场地安排
一年段	星期一	跳短绳 (1-4班)	踢毽子 (5-8班)	丢手绢 (9-15班)	中心花园、田径场周边过道 雨盖操场
二年段	星期二	跳短绳 (1-4班)	踢毽子 (5-8班)	丢手绢 (9-12班)	中心花园、田径场周边过道 雨盖操场
三年段	星期五	乒乓球垫球 (1-4班)	跳橡皮筋 (5-8班)	跳短绳 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
四年段	星期四	乒乓球垫球 (1-4班)	跳橡皮筋 (5-8班)	跳短绳 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
五年段	星期二	跳长绳 (1-4班)	踢毽子 (5-8班)	排球 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
六年段	星期一	跳长绳 (1-4班)	排球 (5-8班)	踢毽子 (9-10班)	雨盖操场、中心花园
2024年4月份					
年段	日期	体锻项目			场地安排
一年段	星期一	丢手绢 (1-4班)	跳短绳 (5-8班)	踢毽子 (9-15班)	中心花园、田径场周边过道 雨盖操场
二年段	星期二	丢手绢 (1-4班)	跳短绳 (5-8班)	踢毽子 (9-12班)	中心花园、田径场周边过道 雨盖操场
三年段	星期五	跳橡皮筋 (1-4班)	跳短绳 (5-8班)	乒乓球垫球 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
四年段	星期四	跳橡皮筋 (1-4班)	跳短绳 (5-8班)	乒乓球垫球 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
五年段	星期二	排球 (1-4班)	跳长绳 (5-8班)	踢毽子 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
六年段	星期一	排球 (1-4班)	跳长绳 (5-8班)	踢毽子 (9-10班)	雨盖操场、中心花园
2024年5月份					
年段	日期	体锻项目			场地安排
一年段	星期一	踢毽子 (1-4班)	丢手绢 (5-8班)	跳短绳 (9-15班)	中心花园、田径场周边过道 雨盖操场
二年段	星期二	踢毽子 (1-4班)	丢手绢 (5-8班)	跳短绳 (9-12班)	中心花园、田径场周边过道 雨盖操场
三年段	星期五	跳短绳 (1-4班)	乒乓球垫球 (5-8班)	跳短绳 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
四年段	星期四	跳短绳 (1-4班)	乒乓球垫球 (5-8班)	跳短绳 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
五年段	星期二	踢毽子 (1-4班)	排球 (5-8班)	跳长绳 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
六年段	星期一	跳长绳 (1-4班)	排球 (5-8班)	跳长绳 (9-10班)	雨盖操场、中心花园

## 2024年6月份

年段	日期	体锻项目			场地安排
一年段	星期一	丢手绢 (1-4班)	跳短绳 (5-8班)	踢毽子 (9-15班)	中心花园、田径场周边过道 雨盖操场
二年段	星期二	丢手绢 (1-4班)	跳短绳 (5-8班)	踢毽子 (9-12班)	中心花园、田径场周边过道 雨盖操场
三年段	星期五	跳橡皮筋 (1-4班)	跳短绳 (5-8班)	乒乓球垫球 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
四年段	星期四	跳橡皮筋 (1-4班)	跳短绳 (5-8班)	乒乓球垫球 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
五年段	星期二	排球 (1-4班)	跳长绳 (5-8班)	踢毽子 (9-12班)	雨盖操场、中心花园
六年段	星期一	排球 (1-4班)	跳长绳 (5-8班)	跳短绳 (9-10班)	雨盖操场、中心花园

福州金山小学金闽校区“N+1”阳光体育锻炼安排表：

2024年3月份					
年段	日期	体锻项目			场地安排
一年段	星期一	跳短绳	踢毽子	丢手绢	田径场及周边过道
二年段	星期二	跳短绳	踢毽子	丢手绢	田径场及周边过道
三年段	星期四	乒乓球垫球	跳橡皮筋	跳短绳	田径场及周边过道
四年段	星期四	乒乓球垫球	跳橡皮筋	跳短绳	田径场及周边过道
五年段	星期二	跳长绳	踢毽子	排球	田径场及周边过道
六年段	星期一	跳长绳	排球	踢毽子	田径场及周边过道
2024年4月份					
年段	日期	体锻项目			场地安排
一年段	星期一	丢手绢	跳短绳	踢毽子	田径场及周边过道
二年段	星期二	丢手绢	跳短绳	踢毽子	田径场及周边过道
三年段	星期四	跳橡皮筋	跳短绳	乒乓球垫球	田径场及周边过道
四年段	星期四	跳橡皮筋	跳短绳	乒乓球垫球	田径场及周边过道
五年段	星期二	排球	跳长绳	踢毽子	田径场及周边过道
六年段	星期一	排球	跳长绳	踢毽子	田径场及周边过道
2024年5月份					
年段	日期	体锻项目			场地安排
一年段	星期一	踢毽子	丢手绢	跳短绳	田径场及周边过道
二年段	星期二	踢毽子	丢手绢	跳短绳	田径场及周边过道
三年段	星期四	跳短绳	乒乓球垫球	跳短绳	田径场及周边过道
四年段	星期四	跳短绳	乒乓球垫球	跳短绳	田径场及周边过道
五年段	星期二	踢毽子	排球	跳长绳	田径场及周边过道
六年段	星期一	跳长绳	排球	跳长绳	田径场及周边过道
2024年6月份					
年段	日期	体锻项目			场地安排
一年段	星期一	丢手绢	跳短绳	踢毽子	田径场及周边过道
二年段	星期二	丢手绢	跳短绳	踢毽子	田径场及周边过道
三年段	星期四	跳橡皮筋	跳短绳	乒乓球垫球	田径场及周边过道
四年段	星期四	跳橡皮筋	跳短绳	乒乓球垫球	田径场及周边过道
五年段	星期二	排球	跳长绳	踢毽子	田径场及周边过道
六年段	星期一	排球	跳长绳	跳短绳	田径场及周边过道

监督电话：0591-83853590、0591-83303656（金闽校区）

福州金山小学  
2024年2月