

## 2026学年第一学期8年级1班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|      | 时间          | 星期一       | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五    |
|------|-------------|-----------|--------|--------|--------|--------|
| 第一节  | 08:00-08:40 | 语文        | 生物学    | 信息科技   | 道德与法治  | 数学     |
|      | 08:40-08:55 | 课间        |        |        |        |        |
| 第二节  | 08:55-09:35 | 数学        | 道德与法治  | 外语(英语) | 物理     | 校本课程   |
|      | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操  |        |        |        |        |
| 第三节  | 10:20-11:00 | 艺术(音乐)    | 数学     | 历史     | 语文     | 物理     |
|      | 11:00-11:15 | 课间        |        |        |        |        |
|      | 11:15-11:20 | 眼保健操      |        |        |        |        |
| 第四节  | 11:20-12:00 | 物理        | 体育与健康  | 语文     | 综合实践活动 | 生物学    |
|      | 12:00-12:30 | 自主活动(含午餐) |        |        |        |        |
|      | 12:30-13:00 | 专题教育(午休)  |        |        |        |        |
| 第五节  | 13:00-13:40 | 语文        | 语文     | 数学     | 历史     | 外语(英语) |
|      | 13:40-13:55 | 课间        |        |        |        |        |
|      | 13:55-14:00 | 眼保健操      |        |        |        |        |
| 第六节  | 14:00-14:40 | 体育与健康     | 外语(英语) | 体育与健康  | 数学     | 化学     |
|      | 14:40-15:10 | 大课间       |        |        |        |        |
| 第七节  | 15:10-15:50 | 化学        | 外语(英语) | 艺术(美术) | 道德与法治  | 劳动     |
|      | 15:50-16:05 | 课间        |        |        |        |        |
| 第八节  | 16:05-16:45 | 校本课程      |        |        |        |        |
| 课后服务 | 16:05-17:00 | 第一时段      |        |        |        |        |
|      | 17:00-18:00 | 第二时段      |        |        |        |        |
|      | 18:00 以后    | 延时阶段      |        |        |        |        |

说明:

1. 专题教育以渗透为主, 开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周校本课程有一节用于体育课, 有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4. 校外活动, 本学期安排秋季社会实践考察、秋游, 具体以实际安排为准。
5. 期中质量监测安排在第10周; 期末质量监测安排在第21周。
6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学, 具体时间根据学校实际情况调整, 以实际发生为准。
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级2班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 时间          | 星期一       | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------|--------|--------|-------|
| 第一节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 08:00-08:40 | 语文        | 数学     | 语文     | 数学     | 道德与法治 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08:40-08:55 | 课间        |        |        |        |       |
| 第二节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 08:55-09:35 | 外语（英语）    | 数学     | 外语（英语） | 生物学    | 校本课程  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操  |        |        |        |       |
| 第三节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10:20-11:00 | 物理        | 道德与法治  | 生物学    | 外语（英语） | 语文    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11:00-11:15 | 课间        |        |        |        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11:15-11:20 | 眼保健操      |        |        |        |       |
| 第四节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11:20-12:00 | 数学        | 体育与健康  | 物理     | 综合实践活动 | 劳动    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12:00-12:30 | 自主活动（含午餐） |        |        |        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12:30-13:00 | 专题教育（午休）  |        |        |        |       |
| 第五节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13:00-13:40 | 历史        | 语文     | 艺术(音乐) | 艺术(美术) | 化学    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13:40-13:55 | 课间        |        |        |        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13:55-14:00 | 眼保健操      |        |        |        |       |
| 第六节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14:00-14:40 | 体育与健康     | 外语（英语） | 体育与健康  | 物理     | 道德与法治 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14:40-15:10 | 大课间       |        |        |        |       |
| 第七节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15:10-15:50 | 化学        | 历史     | 数学     | 信息科技   | 语文    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15:50-16:05 | 课间        |        |        |        |       |
| 第八节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16:05-16:45 | 校本课程      |        |        |        |       |
| 课后服务                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16:05-17:00 | 第一时段      |        |        |        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 17:00-18:00 | 第二时段      |        |        |        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18:00 以后    | 延时阶段      |        |        |        |       |
| 说明：<br>1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。<br>2. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。<br>3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。<br>4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。<br>5. 期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。<br>6. 周日的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。<br>7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |             |           |        |        |        |       |

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级3班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 时间          | 星期一       | 星期二   | 星期三    | 星期四    | 星期五    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-------|--------|--------|--------|
| 第一节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 08:00-08:40 | 道德与法治     | 劳动    | 数学     | 外语（英语） | 数学     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08:40-08:55 | 课间        |       |        |        |        |
| 第二节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 08:55-09:35 | 物理        | 数学    | 外语（英语） | 物理     | 道德与法治  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操  |       |        |        |        |
| 第三节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10:20-11:00 | 语文        | 化学    | 信息科技   | 数学     | 校本课程   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11:00-11:15 | 课间        |       |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11:15-11:20 | 眼保健操      |       |        |        |        |
| 第四节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11:20-12:00 | 生物学       | 道德与法治 | 语文     | 综合实践活动 | 语文     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12:00-12:30 | 自主活动（含午餐） |       |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12:30-13:00 | 专题教育（午休）  |       |        |        |        |
| 第五节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13:00-13:40 | 外语（英语）    | 语文    | 生物学    | 体育与健康  | 外语（英语） |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13:40-13:55 | 课间        |       |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13:55-14:00 | 眼保健操      |       |        |        |        |
| 第六节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14:00-14:40 | 历史        | 语文    | 数学     | 艺术(美术) | 化学     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14:40-15:10 | 大课间       |       |        |        |        |
| 第七节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15:10-15:50 | 体育与健康     | 历史    | 体育与健康  | 艺术(音乐) | 物理     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15:50-16:05 | 课间        |       |        |        |        |
| 第八节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16:05-16:45 | 校本课程      |       |        |        |        |
| 课后服务                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16:05-17:00 | 第一时段      |       |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 17:00-18:00 | 第二时段      |       |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18:00 以后    | 延时阶段      |       |        |        |        |
| 说明：<br>1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。<br>2. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。<br>3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。<br>4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。<br>5. 期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。<br>6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。<br>7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |             |           |       |        |        |        |

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级4班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 时间          | 星期一       | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------|--------|--------|-------|
| 第一节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 08:00-08:40 | 艺术(音乐)    | 数学     | 生物学    | 数学     | 物理    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 08:40-08:55 | 课间        |        |        |        |       |
| 第二节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 08:55-09:35 | 外语(英语)    | 物理     | 艺术(美术) | 语文     | 历史    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操  |        |        |        |       |
| 第三节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10:20-11:00 | 劳动        | 外语(英语) | 道德与法治  | 外语(英语) | 校本课程  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11:00-11:15 | 课间        |        |        |        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11:15-11:20 | 眼保健操      |        |        |        |       |
| 第四节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11:20-12:00 | 语文        | 历史     | 信息科技   | 综合实践活动 | 化学    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12:00-12:30 | 自主活动(含午餐) |        |        |        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12:30-13:00 | 专题教育(午休)  |        |        |        |       |
| 第五节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13:00-13:40 | 化学        | 生物学    | 语文     | 体育与健康  | 道德与法治 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13:40-13:55 | 课间        |        |        |        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13:55-14:00 | 眼保健操      |        |        |        |       |
| 第六节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 14:00-14:40 | 道德与法治     | 语文     | 物理     | 外语(英语) | 数学    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14:40-15:10 | 大课间       |        |        |        |       |
| 第七节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15:10-15:50 | 体育与健康     | 语文     | 体育与健康  | 数学     | 数学    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15:50-16:05 | 课间        |        |        |        |       |
| 第八节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16:05-16:45 | 校本课程      |        |        |        |       |
| 课后服务                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16:05-17:00 | 第一时段      |        |        |        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 17:00-18:00 | 第二时段      |        |        |        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18:00 以后    | 延时阶段      |        |        |        |       |
| 说明:<br>1. 专题教育以渗透为主, 开设时事教育、民族团结进步教育等。<br>2. 每周校本课程有一节用于体育课, 有一节体育活动课安排在课后服务时间。<br>3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。<br>4. 校外活动, 本学期安排秋季社会实践考察、秋游, 具体以实际安排为准。<br>5. 期中质量监测安排在第10周; 期末质量监测安排在第21周。<br>6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学, 具体时间根据学校实际情况调整, 以实际发生为准。<br>7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。 |             |           |        |        |        |       |

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级5班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|      | 时间          | 星期一       | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五    |
|------|-------------|-----------|--------|--------|--------|--------|
| 第一节  | 08:00-08:40 | 语文        | 数学     | 数学     | 道德与法治  | 艺术(音乐) |
|      | 08:40-08:55 | 课间        |        |        |        |        |
| 第二节  | 08:55-09:35 | 生物学       | 外语(英语) | 外语(英语) | 数学     | 语文     |
|      | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操  |        |        |        |        |
| 第三节  | 10:20-11:00 | 体育与健康     | 信息科技   | 语文     | 体育与健康  | 艺术(美术) |
|      | 11:00-11:15 | 课间        |        |        |        |        |
|      | 11:15-11:20 | 眼保健操      |        |        |        |        |
| 第四节  | 11:20-12:00 | 劳动        | 物理     | 体育与健康  | 语文     | 物理     |
|      | 12:00-12:30 | 自主活动(含午餐) |        |        |        |        |
|      | 12:30-13:00 | 专题教育(午休)  |        |        |        |        |
| 第五节  | 13:00-13:40 | 化学        | 道德与法治  | 化学     | 综合实践活动 | 历史     |
|      | 13:40-13:55 | 课间        |        |        |        |        |
|      | 13:55-14:00 | 眼保健操      |        |        |        |        |
| 第六节  | 14:00-14:40 | 外语(英语)    | 历史     | 语文     | 外语(英语) | 数学     |
|      | 14:40-15:10 | 大课间       |        |        |        |        |
| 第七节  | 15:10-15:50 | 道德与法治     | 校本课程   | 数学     | 物理     | 生物学    |
|      | 15:50-16:05 | 课间        |        |        |        |        |
| 第八节  | 16:05-16:45 | 校本课程      |        |        |        |        |
| 课后服务 | 16:05-17:00 | 第一时段      |        |        |        |        |
|      | 17:00-18:00 | 第二时段      |        |        |        |        |
|      | 18:00 以后    | 延时阶段      |        |        |        |        |

说明:

1. 专题教育以渗透为主, 开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周校本课程有一节用于体育课, 有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4. 校外活动, 本学期安排秋季社会实践考察、秋游, 具体以实际安排为准。
5. 期中质量监测安排在第10周; 期末质量监测安排在第21周。
6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学, 具体时间根据学校实际情况调整, 以实际发生为准。
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级6班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|      | 时间          | 星期一       | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五   |
|------|-------------|-----------|--------|--------|--------|-------|
| 第一节  | 08:00-08:40 | 物理        | 语文     | 语文     | 生物学    | 劳动    |
|      | 08:40-08:55 | 课间        |        |        |        |       |
| 第二节  | 08:55-09:35 | 化学        | 艺术(音乐) | 道德与法治  | 外语(英语) | 道德与法治 |
|      | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操  |        |        |        |       |
| 第三节  | 10:20-11:00 | 体育与健康     | 物理     | 外语(英语) | 体育与健康  | 信息科技  |
|      | 11:00-11:15 | 课间        |        |        |        |       |
|      | 11:15-11:20 | 眼保健操      |        |        |        |       |
| 第四节  | 11:20-12:00 | 生物学       | 数学     | 体育与健康  | 语文     | 数学    |
|      | 12:00-12:30 | 自主活动(含午餐) |        |        |        |       |
|      | 12:30-13:00 | 专题教育(午休)  |        |        |        |       |
| 第五节  | 13:00-13:40 | 数学        | 历史     | 数学     | 综合实践活动 | 道德与法治 |
|      | 13:40-13:55 | 课间        |        |        |        |       |
|      | 13:55-14:00 | 眼保健操      |        |        |        |       |
| 第六节  | 14:00-14:40 | 外语(英语)    | 外语(英语) | 艺术(美术) | 物理     | 语文    |
|      | 14:40-15:10 | 大课间       |        |        |        |       |
| 第七节  | 15:10-15:50 | 语文        | 校本课程   | 化学     | 历史     | 数学    |
|      | 15:50-16:05 | 课间        |        |        |        |       |
| 第八节  | 16:05-16:45 | 校本课程      |        |        |        |       |
| 课后服务 | 16:05-17:00 | 第一时段      |        |        |        |       |
|      | 17:00-18:00 | 第二时段      |        |        |        |       |
|      | 18:00 以后    | 延时阶段      |        |        |        |       |

说明:

1. 专题教育以渗透为主, 开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周校本课程有一节用于体育课, 有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4. 校外活动, 本学期安排秋季社会实践考察、秋游, 具体以实际安排为准。
5. 期中质量监测安排在第10周; 期末质量监测安排在第21周。
6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学, 具体时间根据学校实际情况调整, 以实际发生为准。
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级7班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|      | 时间          | 星期一        | 星期二    | 星期三     | 星期四     | 星期五     |
|------|-------------|------------|--------|---------|---------|---------|
| 第一节  | 08:00-08:40 | 道德与法治      | 道德与法治  | 外语 (英语) | 语文      | 劳动      |
|      | 08:40-08:55 | 课间         |        |         |         |         |
| 第二节  | 08:55-09:35 | 数学         | 生物学    | 历史      | 物理      | 数学      |
|      | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操   |        |         |         |         |
| 第三节  | 10:20-11:00 | 艺术(美术)     | 体育与健康  | 体育与健康   | 信息科技    | 外语 (英语) |
|      | 11:00-11:15 | 课间         |        |         |         |         |
|      | 11:15-11:20 | 眼保健操       |        |         |         |         |
| 第四节  | 11:20-12:00 | 语文         | 数学     | 语文      | 化学      | 生物学     |
|      | 12:00-12:30 | 自主活动 (含午餐) |        |         |         |         |
|      | 12:30-13:00 | 专题教育 (午休)  |        |         |         |         |
| 第五节  | 13:00-13:40 | 体育与健康      | 物理     | 数学      | 综合实践活动  | 校本课程    |
|      | 13:40-13:55 | 课间         |        |         |         |         |
|      | 13:55-14:00 | 眼保健操       |        |         |         |         |
| 第六节  | 14:00-14:40 | 历史         | 艺术(音乐) | 物理      | 道德与法治   | 化学      |
|      | 14:40-15:10 | 大课间        |        |         |         |         |
| 第七节  | 15:10-15:50 | 外语 (英语)    | 语文     | 语文      | 外语 (英语) | 数学      |
|      | 15:50-16:05 | 课间         |        |         |         |         |
| 第八节  | 16:05-16:45 | 校本课程       |        |         |         |         |
| 课后服务 | 16:05-17:00 | 第一时段       |        |         |         |         |
|      | 17:00-18:00 | 第二时段       |        |         |         |         |
|      | 18:00 以后    | 延时阶段       |        |         |         |         |

说明:

1. 专题教育以渗透为主, 开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周校本课程有一节用于体育课, 有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4. 校外活动, 本学期安排秋季社会实践考察、秋游, 具体以实际安排为准。
5. 期中质量监测安排在第10周; 期末质量监测安排在第21周。
6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学, 具体时间根据学校实际情况调整, 以实际发生为准。
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级8班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 时间          | 星期一       | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------|--------|--------|--------|
| 第一节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 08:00-08:40 | 体育与健康     | 数学     | 数学     | 物理     | 生物学    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 08:40-08:55 | 课间        |        |        |        |        |
| 第二节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 08:55-09:35 | 语文        | 语文     | 化学     | 艺术(音乐) | 道德与法治  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操  |        |        |        |        |
| 第三节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10:20-11:00 | 道德与法治     | 物理     | 艺术(美术) | 化学     | 外语(英语) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11:00-11:15 | 课间        |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11:15-11:20 | 眼保健操      |        |        |        |        |
| 第四节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11:20-12:00 | 信息科技      | 外语(英语) | 历史     | 语文     | 道德与法治  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12:00-12:30 | 自主活动(含午餐) |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12:30-13:00 | 专题教育(午休)  |        |        |        |        |
| 第五节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13:00-13:40 | 数学        | 体育与健康  | 语文     | 校本课程   | 数学     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13:40-13:55 | 课间        |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13:55-14:00 | 眼保健操      |        |        |        |        |
| 第六节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 14:00-14:40 | 历史        | 生物学    | 数学     | 综合实践活动 | 物理     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14:40-15:10 | 大课间       |        |        |        |        |
| 第七节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15:10-15:50 | 外语(英语)    | 语文     | 体育与健康  | 外语(英语) | 劳动     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15:50-16:05 | 课间        |        |        |        |        |
| 第八节                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16:05-16:45 | 校本课程      |        |        |        |        |
| 课后服务                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16:05-17:00 | 第一时段      |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 17:00-18:00 | 第二时段      |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18:00以后     | 延时阶段      |        |        |        |        |
| 说明:<br>1. 专题教育以渗透为主, 开设时事教育、民族团结进步教育等。<br>2. 每周校本课程有一节用于体育课, 有一节体育活动课安排在课后服务时间。<br>3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。<br>4. 校外活动, 本学期安排秋季社会实践考察、秋游, 具体以实际安排为准。<br>5. 期中质量监测安排在第10周; 期末质量监测安排在第21周。<br>6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学, 具体时间根据学校实际情况调整, 以实际发生为准。<br>7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。 |             |           |        |        |        |        |

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级9班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|      | 时间          | 星期一        | 星期二    | 星期三     | 星期四     | 星期五   |
|------|-------------|------------|--------|---------|---------|-------|
| 第一节  | 08:00-08:40 | 外语 (英语)    | 语文     | 生物学     | 语文      | 道德与法治 |
|      | 08:40-08:55 | 课间         |        |         |         |       |
| 第二节  | 08:55-09:35 | 数学         | 艺术(美术) | 语文      | 物理      | 历史    |
|      | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操   |        |         |         |       |
| 第三节  | 10:20-11:00 | 物理         | 道德与法治  | 艺术(音乐)  | 体育与健康   | 化学    |
|      | 11:00-11:15 | 课间         |        |         |         |       |
|      | 11:15-11:20 | 眼保健操       |        |         |         |       |
| 第四节  | 11:20-12:00 | 化学         | 数学     | 外语 (英语) | 生物学     | 数学    |
|      | 12:00-12:30 | 自主活动 (含午餐) |        |         |         |       |
|      | 12:30-13:00 | 专题教育 (午休)  |        |         |         |       |
| 第五节  | 13:00-13:40 | 校本课程       | 历史     | 语文      | 外语 (英语) | 信息科技  |
|      | 13:40-13:55 | 课间         |        |         |         |       |
|      | 13:55-14:00 | 眼保健操       |        |         |         |       |
| 第六节  | 14:00-14:40 | 数学         | 体育与健康  | 体育与健康   | 综合实践活动  | 语文    |
|      | 14:40-15:10 | 大课间        |        |         |         |       |
| 第七节  | 15:10-15:50 | 外语 (英语)    | 物理     | 数学      | 道德与法治   | 劳动    |
|      | 15:50-16:05 | 课间         |        |         |         |       |
| 第八节  | 16:05-16:45 | 校本课程       |        |         |         |       |
| 课后服务 | 16:05-17:00 | 第一时段       |        |         |         |       |
|      | 17:00-18:00 | 第二时段       |        |         |         |       |
|      | 18:00 以后    | 延时阶段       |        |         |         |       |

说明:

1. 专题教育以渗透为主, 开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周校本课程有一节用于体育课, 有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4. 校外活动, 本学期安排秋季社会实践考察、秋游, 具体以实际安排为准。
5. 期中质量监测安排在第10周; 期末质量监测安排在第21周。
6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学, 具体时间根据学校实际情况调整, 以实际发生为准。
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级10班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|      | 时间          | 星期一        | 星期二    | 星期三     | 星期四     | 星期五     |
|------|-------------|------------|--------|---------|---------|---------|
| 第一节  | 08:00-08:40 | 物理         | 道德与法治  | 外语 (英语) | 语文      | 语文      |
|      | 08:40-08:55 | 课间         |        |         |         |         |
| 第二节  | 08:55-09:35 | 信息科技       | 数学     | 艺术(音乐)  | 道德与法治   | 数学      |
|      | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操   |        |         |         |         |
| 第三节  | 10:20-11:00 | 生物学        | 艺术(美术) | 历史      | 体育与健康   | 外语 (英语) |
|      | 11:00-11:15 | 课间         |        |         |         |         |
|      | 11:15-11:20 | 眼保健操       |        |         |         |         |
| 第四节  | 11:20-12:00 | 数学         | 道德与法治  | 语文      | 物理      | 数学      |
|      | 12:00-12:30 | 自主活动 (含午餐) |        |         |         |         |
|      | 12:30-13:00 | 专题教育 (午休)  |        |         |         |         |
| 第五节  | 13:00-13:40 | 校本课程       | 物理     | 数学      | 外语 (英语) | 生物学     |
|      | 13:40-13:55 | 课间         |        |         |         |         |
|      | 13:55-14:00 | 眼保健操       |        |         |         |         |
| 第六节  | 14:00-14:40 | 化学         | 体育与健康  | 体育与健康   | 综合实践活动  | 劳动      |
|      | 14:40-15:10 | 大课间        |        |         |         |         |
| 第七节  | 15:10-15:50 | 外语 (英语)    | 语文     | 语文      | 历史      | 化学      |
|      | 15:50-16:05 | 课间         |        |         |         |         |
| 第八节  | 16:05-16:45 | 校本课程       |        |         |         |         |
| 课后服务 | 16:05-17:00 | 第一时段       |        |         |         |         |
|      | 17:00-18:00 | 第二时段       |        |         |         |         |
|      | 18:00 以后    | 延时阶段       |        |         |         |         |

说明:

1. 专题教育以渗透为主, 开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周校本课程有一节用于体育课, 有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4. 校外活动, 本学期安排秋季社会实践考察、秋游, 具体以实际安排为准。
5. 期中质量监测安排在第10周; 期末质量监测安排在第21周。
6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学, 具体时间根据学校实际情况调整, 以实际发生为准。
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级11班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 时间          | 星期一       | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------|--------|--------|--------|
| 第一节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 08:00-08:40 | 道德与法治     | 语文     | 道德与法治  | 数学     | 数学     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08:40-08:55 | 课间        |        |        |        |        |
| 第二节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 08:55-09:35 | 物理        | 体育与健康  | 外语（英语） | 体育与健康  | 语文     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操  |        |        |        |        |
| 第三节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10:20-11:00 | 数学        | 生物学    | 语文     | 语文     | 生物学    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11:00-11:15 | 课间        |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11:15-11:20 | 眼保健操      |        |        |        |        |
| 第四节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11:20-12:00 | 道德与法治     | 数学     | 体育与健康  | 外语（英语） | 外语（英语） |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12:00-12:30 | 自主活动（含午餐） |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12:30-13:00 | 专题教育（午休）  |        |        |        |        |
| 第五节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13:00-13:40 | 历史        | 物理     | 物理     | 历史     | 劳动     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13:40-13:55 | 课间        |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13:55-14:00 | 眼保健操      |        |        |        |        |
| 第六节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14:00-14:40 | 校本课程      | 外语（英语） | 数学     | 综合实践活动 | 化学     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14:40-15:10 | 大课间       |        |        |        |        |
| 第七节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15:10-15:50 | 艺术(美术)    | 信息科技   | 语文     | 化学     | 艺术(音乐) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15:50-16:05 | 课间        |        |        |        |        |
| 第八节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16:05-16:45 | 校本课程      |        |        |        |        |
| 课后服务                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16:05-17:00 | 第一时段      |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 17:00-18:00 | 第二时段      |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18:00 以后    | 延时阶段      |        |        |        |        |
| 说明：<br>1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。<br>2. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。<br>3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。<br>4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。<br>5. 期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。<br>6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。<br>7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |             |           |        |        |        |        |

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级12班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|      | 时间          | 星期一        | 星期二     | 星期三   | 星期四     | 星期五     |
|------|-------------|------------|---------|-------|---------|---------|
| 第一节  | 08:00-08:40 | 数学         | 语文      | 语文    | 语文      | 劳动      |
|      | 08:40-08:55 | 课间         |         |       |         |         |
| 第二节  | 08:55-09:35 | 外语 (英语)    | 体育与健康   | 生物学   | 体育与健康   | 道德与法治   |
|      | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操   |         |       |         |         |
| 第三节  | 10:20-11:00 | 物理         | 数学      | 道德与法治 | 生物学     | 历史      |
|      | 11:00-11:15 | 课间         |         |       |         |         |
|      | 11:15-11:20 | 眼保健操       |         |       |         |         |
| 第四节  | 11:20-12:00 | 艺术(美术)     | 道德与法治   | 体育与健康 | 数学      | 外语 (英语) |
|      | 12:00-12:30 | 自主活动 (含午餐) |         |       |         |         |
|      | 12:30-13:00 | 专题教育 (午休)  |         |       |         |         |
| 第五节  | 13:00-13:40 | 化学         | 信息科技    | 数学    | 外语 (英语) | 艺术(音乐)  |
|      | 13:40-13:55 | 课间         |         |       |         |         |
|      | 13:55-14:00 | 眼保健操       |         |       |         |         |
| 第六节  | 14:00-14:40 | 校本课程       | 外语 (英语) | 物理    | 物理      | 语文      |
|      | 14:40-15:10 | 大课间        |         |       |         |         |
| 第七节  | 15:10-15:50 | 数学         | 历史      | 语文    | 综合实践活动  | 化学      |
|      | 15:50-16:05 | 课间         |         |       |         |         |
| 第八节  | 16:05-16:45 | 校本课程       |         |       |         |         |
| 课后服务 | 16:05-17:00 | 第一时段       |         |       |         |         |
|      | 17:00-18:00 | 第二时段       |         |       |         |         |
|      | 18:00 以后    | 延时阶段       |         |       |         |         |

说明:

1. 专题教育以渗透为主, 开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周校本课程有一节用于体育课, 有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4. 校外活动, 本学期安排秋季社会实践考察、秋游, 具体以实际安排为准。
5. 期中质量监测安排在第10周; 期末质量监测安排在第21周。
6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学, 具体时间根据学校实际情况调整, 以实际发生为准。
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级13班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 时间          | 星期一       | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------|--------|--------|--------|
| 第一节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 08:00-08:40 | 体育与健康     | 语文     | 数学     | 外语（英语） | 语文     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08:40-08:55 | 课间        |        |        |        |        |
| 第二节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 08:55-09:35 | 道德与法治     | 生物学    | 艺术(音乐) | 生物学    | 历史     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操  |        |        |        |        |
| 第三节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10:20-11:00 | 信息科技      | 外语（英语） | 语文     | 语文     | 数学     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11:00-11:15 | 课间        |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11:15-11:20 | 眼保健操      |        |        |        |        |
| 第四节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11:20-12:00 | 物理        | 道德与法治  | 物理     | 道德与法治  | 外语（英语） |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12:00-12:30 | 自主活动（含午餐） |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12:30-13:00 | 专题教育（午休）  |        |        |        |        |
| 第五节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13:00-13:40 | 数学        | 体育与健康  | 化学     | 校本课程   | 艺术(美术) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13:40-13:55 | 课间        |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13:55-14:00 | 眼保健操      |        |        |        |        |
| 第六节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14:00-14:40 | 化学        | 历史     | 数学     | 数学     | 劳动     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14:40-15:10 | 大课间       |        |        |        |        |
| 第七节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15:10-15:50 | 外语（英语）    | 物理     | 体育与健康  | 综合实践活动 | 语文     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15:50-16:05 | 课间        |        |        |        |        |
| 第八节                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16:05-16:45 | 校本课程      |        |        |        |        |
| 课后服务                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16:05-17:00 | 第一时段      |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 17:00-18:00 | 第二时段      |        |        |        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18:00 以后    | 延时阶段      |        |        |        |        |
| 说明：<br>1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。<br>2. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。<br>3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。<br>4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。<br>5. 期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。<br>6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。<br>7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |             |           |        |        |        |        |

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com

## 2026学年第一学期8年级14班周课时表

学校 (盖章) :

校长 (签字) :

|      | 时间          | 星期一        | 星期二     | 星期三     | 星期四     | 星期五     |
|------|-------------|------------|---------|---------|---------|---------|
| 第一节  | 08:00-08:40 | 道德与法治      | 道德与法治   | 历史      | 外语 (英语) | 数学      |
|      | 08:40-08:55 | 课间         |         |         |         |         |
| 第二节  | 08:55-09:35 | 语文         | 物理      | 数学      | 语文      | 数学      |
|      | 09:35-10:20 | 升旗仪式/广播操   |         |         |         |         |
| 第三节  | 10:20-11:00 | 生物学        | 体育与健康   | 体育与健康   | 物理      | 语文      |
|      | 11:00-11:15 | 课间         |         |         |         |         |
|      | 11:15-11:20 | 眼保健操       |         |         |         |         |
| 第四节  | 11:20-12:00 | 物理         | 化学      | 外语 (英语) | 数学      | 道德与法治   |
|      | 12:00-12:30 | 自主活动 (含午餐) |         |         |         |         |
|      | 12:30-13:00 | 专题教育 (午休)  |         |         |         |         |
| 第五节  | 13:00-13:40 | 体育与健康      | 外语 (英语) | 艺术 (美术) | 生物学     | 校本课程    |
|      | 13:40-13:55 | 课间         |         |         |         |         |
|      | 13:55-14:00 | 眼保健操       |         |         |         |         |
| 第六节  | 14:00-14:40 | 数学         | 语文      | 语文      | 信息科技    | 外语 (英语) |
|      | 14:40-15:10 | 大课间        |         |         |         |         |
| 第七节  | 15:10-15:50 | 化学         | 历史      | 艺术 (音乐) | 综合实践活动  | 劳动      |
|      | 15:50-16:05 | 课间         |         |         |         |         |
| 第八节  | 16:05-16:45 | 校本课程       |         |         |         |         |
| 课后服务 | 16:05-17:00 | 第一时段       |         |         |         |         |
|      | 17:00-18:00 | 第二时段       |         |         |         |         |
|      | 18:00 以后    | 延时阶段       |         |         |         |         |

说明:

1. 专题教育以渗透为主, 开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周校本课程有一节用于体育课, 有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4. 校外活动, 本学期安排秋季社会实践考察、秋游, 具体以实际安排为准。
5. 期中质量监测安排在第10周; 期末质量监测安排在第21周。
6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学, 具体时间根据学校实际情况调整, 以实际发生为准。
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

联系电话: 021-68180388

电子邮箱: sdjuniorhighschool@126.com