

2025学年第一学期9年级1班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	生命科学	校本课程	数学	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	语文	数学	校本课程	数学
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	体育与健身	道德与法治	外语	艺术(美术)	道德与法治
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	外语	艺术(音乐)	物理	外语	外语
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	化学	校本课程	语文	语文	体育与健身
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	语文	历史	体育与健身	物理	化学
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	数学	历史	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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

2025学年第一学期9年级2班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	体育与健身	校本课程	体育与健身	艺术(音乐)	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	物理	语文	外语	历史	体育与健身
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	数学	外语	物理	语文	外语
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	道德与法治	校本课程	语文	生命科学	化学
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	语文	数学	数学	数学	语文
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	外语	校本课程	艺术(美术)	道德与法治	物理
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	历史	化学	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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

2025学年第一学期9年级3班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	艺术(音乐)	外语	校本课程	艺术(美术)
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	外语	体育与健身	校本课程	数学
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	生命科学	语文	语文	语文	物理
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健身	数学	物理	道德与法治	校本课程
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	化学	历史	历史	外语
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	外语	物理	数学	数学	语文
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	体育与健身	化学	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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

2025学年第一学期9年级4班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	历史	语文	数学	艺术(音乐)
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健身	化学	外语	体育与健身	历史
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	校本课程	艺术(美术)	道德与法治	语文	外语
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	数学	数学	数学	外语	语文
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	外语	语文	化学	物理	数学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	语文	校本课程	物理	校本课程	体育与健身
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	道德与法治	生命科学	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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

2025学年第一学期9年级5班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	校本课程	语文	外语	体育与健身
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	校本课程	外语	历史	语文	物理
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	体育与健身	物理	化学	数学	数学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	外语	语文	校本课程	化学	历史
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	数学	物理	生命科学	外语
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	道德与法治	体育与健身	数学	艺术(美术)	语文
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	艺术(音乐)	道德与法治	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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

2025学年第一学期9年级6班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	艺术(美术)	数学	生命科学	数学	物理
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	体育与健身	语文	化学	外语
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	化学	道德与法治	数学	外语	数学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	外语	物理	历史	语文	历史
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	语文	校本课程	体育与健身	物理	语文
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	校本课程	语文	外语	道德与法治	体育与健身
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	校本课程	艺术(音乐)	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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

2025学年第一学期9年级7班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语	外语	历史	历史	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	道德与法治	外语	校本课程	校本课程
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	语文	体育与健身	数学	数学	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	物理	语文	化学	生命科学	道德与法治
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	体育与健身	艺术(音乐)	校本课程	艺术(美术)	物理
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	化学	数学	语文	语文	外语
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	物理	体育与健身	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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

2025学年第一学期9年级8班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	语文	化学	语文	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健身	校本课程	语文	校本课程	外语
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	物理	道德与法治	生命科学	数学	道德与法治
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	化学	体育与健身	外语	外语	艺术(音乐)
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	语文	历史	物理	物理	体育与健身
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	外语	数学	校本课程	历史	数学
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	艺术(美术)	数学	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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

2025学年第一学期9年级9班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	生命科学	外语	语文	数学	物理
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	数学	历史	语文	化学
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	外语	体育与健身	数学	道德与法治	校本课程
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	数学	语文	物理	外语	语文
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	校本课程	外语	化学	校本课程
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	体育与健身	艺术(美术)	数学	艺术(音乐)	历史
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	物理	体育与健身	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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

2025学年第一学期9年级10班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	语文	体育与健身	外语	物理
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	道德与法治	校本课程	化学	生命科学	历史
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	校本课程	物理	语文	历史	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健身	艺术(音乐)	道德与法治	数学	外语
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	外语	数学	数学	语文	数学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	语文	校本课程	艺术(美术)	化学	体育与健身
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	外语	物理	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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。						

2025学年第一学期9年级11班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语	化学	数学	生命科学	体育与健身
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	物理	道德与法治	校本课程	语文
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	体育与健身	校本课程	体育与健身	艺术(美术)	数学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	道德与法治	语文	外语	语文	物理
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	数学	语文	化学	外语
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	校本课程	外语	历史	数学	历史
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	艺术(音乐)	物理	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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。						

2025学年第一学期9年级12班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	道德与法治	化学	物理	艺术(美术)
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	校本课程	外语	体育与健身	道德与法治	外语
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	外语	语文	语文	语文	历史
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	物理	化学	外语	数学	体育与健身
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	语文	数学	物理	校本课程	语文
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	体育与健身	校本课程	数学	生命科学	数学
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	历史	艺术(音乐)	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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。						

2025学年第一学期9年级13班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	物理	历史	外语	化学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	化学	语文	数学	语文	体育与健身
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	道德与法治	艺术(美术)	语文	校本课程	外语
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	外语	数学	生命科学	道德与法治	语文
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	体育与健身	校本课程	物理	校本课程	物理
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	数学	艺术(音乐)	外语	数学	数学
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	历史	体育与健身	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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。						

2025学年第一学期9年级14班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	化学	校本课程	数学	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	外语	艺术(音乐)	数学	历史	校本课程
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	体育与健身	语文	历史	物理	外语
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	道德与法治	艺术(美术)	语文	外语	化学
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	生命科学	物理	语文	数学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	物理	体育与健身	体育与健身	道德与法治	校本课程
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	数学	外语	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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。						

2025学年第一学期9年级15班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语	物理	外语	语文	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健身	校本课程	语文	数学	外语
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	化学	校本课程	物理	生命科学	体育与健身
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	数学	数学	体育与健身	道德与法治	物理
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	语文	艺术(美术)	校本课程	外语	化学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	历史	道德与法治	历史	艺术(音乐)	语文
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	语文	数学	校本课程	
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					
课后服务	16:00-17:00	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7节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 5. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 6. 周五的课后服务在第六节课后进行，第一时段15:10-16:00；第二时段16:10-17:00；第三时段17:40--18:30。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。						