

2025学年第二学期7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	外语	语文	校本课程	外语	信息科技
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健康	体育与健康	语文	语文	人工智能基础
	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	历史	数学	外语	道德与法治	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	音乐	道德与法治	数学	生物学	数学
	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	美术	美术	地理	体育与健康
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	语文	外语	历史	数学	地理
	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	语文	生物学	校本课程	劳动
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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7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	数学	道德与法治	语文	地理	体育与健康
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	数学	外语	外语	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	美术	语文	历史	语文	美术
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	生物学	体育与健康	语文	数学	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	校本课程	地理	数学	生物学	数学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	历史	劳动	信息科技	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	外语	体育与健康	校本课程	人工智能基础
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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7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	历史	生物学	生物学	数学	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	道德与法治	地理	美术	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	数学	劳动	体育与健康	道德与法治	体育与健康
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	外语	语文	数学	语文	人工智能基础
	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	语文	信息科技	地理
	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	体育与健康	音乐	外语	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	美术	外语	校本课程	历史
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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7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	语文	历史	信息科技	语文	外语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	外语	外语	生物学	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	体育与健康	音乐	地理	历史	道德与法治
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	语文	道德与法治	体育与健康	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	地理	语文	数学	美术	劳动
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	数学	人工智能基础	美术	数学	生物学
	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	语文	校本课程	体育与健康
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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7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	信息科技	数学	语文	道德与法治	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	语文	历史	外语	体育与健康
	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	生物学	美术	美术	音乐
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	历史	劳动	地理	语文	数学
	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	道德与法治	语文	生物学	外语
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	体育与健康	校本课程	数学	数学	人工智能基础
	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	体育与健康	校本课程	地理
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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学年第二学期7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	人工智能基础	体育与健康	劳动	校本课程	历史
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	数学	数学	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	语文	美术	体育与健康	道德与法治	数学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	外语	外语	地理	美术	生物学
	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	信息科技	外语	语文	体育与健康
	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	语文	历史	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	生物学	语文	校本课程	地理
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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7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	数学	语文	外语	语文	人工智能基础
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	信息科技	语文	语文	音乐	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	体育与健康	道德与法治	劳动	数学	生物学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	美术	体育与健康	美术	道德与法治	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	历史	体育与健康	地理	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	地理	生物学	外语	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	数学	数学	校本课程	校本课程
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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7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	体育与健康	音乐	数学	数学	美术
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	体育与健康	历史	外语	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	数学	语文	外语	道德与法治	地理
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	生物学	数学	劳动	语文	信息科技
	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	地理	道德与法治	校本课程	历史	体育与健康
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	外语	美术	语文	语文	生物学
	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	外语	人工智能基础	校本课程	语文
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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学年第二学期7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	外语	体育与健康	外语	外语	体育与健康
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	音乐	语文	语文	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	数学	语文	人工智能基础	语文	信息科技
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	道德与法治	生物学	历史	数学	美术
	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	历史	外语	数学	道德与法治	地理
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	体育与健康	数学	劳动	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	地理	校本课程	校本课程	生物学
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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7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	地理	生物学	语文	数学	劳动
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	外语	人工智能基础	地理	语文	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	语文	外语	数学	历史	生物学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	美术	校本课程	道德与法治	数学
	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	数学	信息科技	外语	外语
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	历史	语文	音乐	语文	体育与健康
	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	体育与健康	道德与法治	校本课程	美术
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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7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	美术	数学	道德与法治	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	美术	地理	体育与健康	历史	信息科技
	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	生物学	语文	外语
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	语文	语文	音乐	数学	数学
	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	体育与健康	数学	语文	语文	人工智能基础
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	生物学	校本课程	道德与法治	外语	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	劳动	地理	校本课程	体育与健康
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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7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	历史	语文	地理	美术	外语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健康	生物学	信息科技	数学	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	语文	地理	语文	生物学	劳动
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	数学	校本课程	外语	人工智能基础	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	外语	外语	道德与法治	历史	语文
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	音乐	数学	数学	语文	美术
	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	体育与健康	校本课程	体育与健康
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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7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	道德与法治	体育与健康	美术	音乐	体育与健康
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	地理	体育与健康	信息科技	美术
	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	语文	语文	语文	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	校本课程	生物学	历史	历史	劳动
	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	地理	数学	道德与法治
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	语文	外语	外语	外语	生物学
	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	人工智能基础	数学	校本课程	数学
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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7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	数学	外语	语文	数学	道德与法治
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	历史	美术	劳动	体育与健康
	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	生物学	人工智能基础	音乐	语文	数学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	外语	数学	数学	校本课程	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	体育与健康	地理	生物学	外语	语文
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	美术	语文	地理	信息科技	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	道德与法治	体育与健康	校本课程	语文
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
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，本学期安排东方绿舟公安全实训（第2周）、秋季社会实践考察（第7周）、中学消防实训（第9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八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。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。						