

2025学年第一学期8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	劳动	语文	体育与健康	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	校本课程	道德与法治	外语	数学	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	数学	物理	语文	外语
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	语文	艺术(美术)	艺术(音乐)	历史	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	化学	体育与健康	道德与法治	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	物理	生物学	数学	物理	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	语文	历史	生物学	道德与法治
	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
3. 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。
4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
5. 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）。
6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。
7. 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。
8. 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8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	道德与法治	语文	外语	道德与法治	外语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	物理	语文	语文	生物学
	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	体育与健康	生物学	数学	艺术(美术)
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	劳动	历史	语文	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	历史	外语	物理	艺术(音乐)	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	数学	外语	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	信息科技	校本课程	体育与健康	化学
	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。

3. 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。

4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

5. 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）。

6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

7. 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。

8. 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8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	外语	历史	语文	语文	信息科技
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	道德与法治	化学	体育与健康	生物学	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	数学	道德与法治	艺术(美术)	艺术(音乐)	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	语文	外语	物理	数学	体育与健康
	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	物理	数学	化学	外语	数学
	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	语文	生物学	劳动	道德与法治
	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	数学	历史	物理
	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
3. 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。
4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
5. 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）。
6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。
7. 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。
8. 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8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	外语	化学	艺术(音乐)	数学	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	历史	生物学	生物学	道德与法治	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	数学	外语	体育与健康	语文	校本课程
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	语文	数学	信息科技	外语	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	物理	物理	体育与健康	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	道德与法治	语文	语文	化学	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	艺术(美术)	数学	劳动	外语
	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
3. 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。
4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
5. 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）。
6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。
7. 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。
8. 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8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	数学	数学	物理	语文	生物学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	外语	语文	校本课程	劳动	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	历史	物理	体育与健康
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	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	道德与法治	化学	外语	道德与法治	艺术(音乐)
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	物理	体育与健康	化学	数学	信息科技
	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	语文	艺术(美术)	外语
	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。

3. 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。

4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

5. 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）。

6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

7. 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。

8. 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8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	物理	数学	体育与健康	语文	校本课程
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	外语	体育与健康	语文	道德与法治	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	信息科技	化学	数学	体育与健康	历史
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	语文	生物学	外语	外语	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	艺术(音乐)	历史	艺术(美术)	物理	外语
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	数学	道德与法治	劳动	数学	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	语文	道德与法治	化学	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
3. 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。
4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
5. 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）。
6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。
7. 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。
8. 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8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	化学	语文	道德与法治	化学	道德与法治
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	物理	生物学	艺术(音乐)	物理	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	历史	体育与健康	语文	劳动
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	数学	外语	语文	历史	体育与健康
	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	道德与法治	生物学	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	信息科技	数学	数学	校本课程	艺术(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	体育与健康	外语	外语	物理
	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
3. 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。
4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
5. 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）。
6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。
7. 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。
8. 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8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	语文	道德与法治	道德与法治	劳动	生物学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	外语	外语	历史	化学	道德与法治
	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	数学	体育与健康	外语	物理
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	校本课程	数学	体育与健康	艺术(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	化学	语文	外语	语文	信息科技
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	历史	物理	物理	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	生物学	语文	艺术(音乐)	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
3. 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。
4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
5. 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）。
6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。
7. 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。
8. 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8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	道德与法治	体育与健康	数学	信息科技	化学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	语文	外语	外语	生物学
	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	历史	数学	语文	物理	体育与健康
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	物理	化学	道德与法治	历史	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	语文	生物学	体育与健康	语文	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	艺术(美术)	艺术(音乐)	数学	道德与法治
	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	物理	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。

3. 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。

4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

5. 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）。

6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

7. 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。

8. 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8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	体育与健康	道德与法治	数学	数学	艺术(音乐)
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	生物学	历史	语文	艺术(美术)	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	语文	物理	道德与法治	语文	数学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	化学	语文	校本课程	外语	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	外语	劳动	语文
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	数学	体育与健康	物理	物理	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	数学	历史	信息科技	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 3. 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。 4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。 5. 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）。 6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 7. 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。 8. 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8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	语文	外语	数学	数学	历史
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	历史	语文	道德与法治	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	生物学	数学	体育与健康	艺术(音乐)	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	校本课程	体育与健康	外语	艺术(美术)	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	数学	物理	语文	道德与法治	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	化学	信息科技	化学	外语	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	道德与法治	物理	生物学	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 3. 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。 4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。 5. 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）。 6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 7. 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。 8. 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8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	物理	道德与法治	体育与健康	艺术(美术)	物理
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	信息科技	物理	生物学	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	体育与健康	数学	数学	体育与健康
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	艺术(音乐)	历史	语文	外语	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	数学	语文	化学	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	外语	外语	生物学	历史	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	数学	道德与法治	校本课程	道德与法治
	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 3. 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。 4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。 5. 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）。 6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 7. 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。 8. 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8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	外语	物理	体育与健康	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	历史	数学	数学	数学	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	体育与健康	劳动	语文	生物学	物理
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	化学	语文	道德与法治	信息科技	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	数学	艺术(美术)	体育与健康	外语	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	物理	历史	语文	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	生物学	外语	艺术(音乐)	外语
	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 3. 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。 4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。 5. 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）。 6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 7. 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。 8. 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8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	外语	道德与法治	数学	体育与健康
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	数学	校本课程	道德与法治	艺术(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	物理	化学	历史	信息科技	历史
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	劳动	语文	数学	语文	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	体育与健康	道德与法治	化学	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	生物学	体育与健康	外语	外语	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	物理	语文	物理	艺术(音乐)
	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. 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。

3. 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。

4. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

5. 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）。

6. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

7. 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。

8. 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