

2025学年第一学期 六1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	语文	艺术（美	体育与健康	语文	语文
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	英语	数学	英语	艺术（音	语文（书
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术（美	地理
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	艺术（音	地理	语文	校本课程	数学
午餐	11:35-12:00					
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	数学	道德与法治	心理/校本课	英语	科学
课间	14:15-14:25					
第六节	14:25-15:10	综合实践活	班团队活动	劳动	信息科技	校本课程
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第七节	15:20-16:00	科学	语文	道德与法治	数学	体育与健康
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50	校本课程 （体育特色				
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 六2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	英语	艺术（音	语文	数学	体育与健康
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	校本课程	体育与健康	数学	体育与健康	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	艺术（美	语文	道德与法治	语文	艺术（美

课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	英语	地理	语文（书	语文
午餐	11:35-12:00					
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	科学	数学	劳动	科学	英语
课间	14:15-14:25					
第六节	14:25-15:10	信息科技	班团队活动	校本课程	校本课程	地理
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第七节	15:20-16:00	数学	道德与法治	心理/校本课	艺术（音	综合实践活
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50	校本课程 （体育特色 课程）				
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 六3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	地理	数学	数学	语文	数学
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	艺术（美	语文	语文	道德与法治	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	数学	英语	英语	艺术（音	英语
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	道德与法治	体育与健康	体育与健康	心理/校本课
午餐	11:35-12:00					
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	科学	校本课程	艺术（美	数学	地理
课间	14:15-14:25					
第六节	14:25-15:10	语文	班团队活动	科学	校本课程	校本课程

课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第七节	15:20-16:00	语文（书	综合实践活	劳动	信息科技	艺术（音
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50	校本课程 （体育特色				
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 七1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	校本课程	道德与法治	英语	体育与健康	艺术（音
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	英语	语文	数学	语文	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	数学	英语	校本课程	地理	信息科技
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	生物学	体育与健康	语文	生物学	地理
午餐	11:35-12:00					
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	语文	数学	历史	数学	体育与健康
课间	14:15-14:25					
第六节	14:25-15:10	语文	班团队活动	艺术（美	综合实践活	数学
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第七节	15:20-16:00	劳动	历史	道德与法治	英语	人工智能基
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50	校本课程 （体育特色				
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				

课后服务	17:00-17:30	课后服务				
------	-------------	------	--	--	--	--

2025学年第一学期 七2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	校本课程	人工智能基	数学	体育与健康	信息科技
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	数学	数学	道德与法治	综合实践活	英语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	地理	语文	校本课程	语文	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	生物学	体育与健康	语文	艺术（音	语文
午餐	11:35-12:00					
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	语文	英语	地理	数学	体育与健康
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第六节	14:25-15:10	劳动	班团队活动	历史	艺术（美	数学
课间	15:10-15:20					
第七节	15:20-16:00	英语	道德与法治	生物学	英语	历史
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50	校本课程 （体育特色				
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 七3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	英语	校本课程	道德与法治	信息科技	语文
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	语文	数学	英语	校本课程	生物学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	艺术（音	英语	数学	语文	语文

课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	人工智能基	体育与健康	数学	历史
午餐	11:35-12:00					
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	数学	道德与法治	语文	英语	数学
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第六节	14:25-15:10	地理	班团队活动	综合实践活	劳动	体育与健康
课间	15:10-15:20					
第七节	15:20-16:00	体育与健康	语文	地理	艺术（美	生物学
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50	校本课程 （体育特色				
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 七4班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	数学	校本课程	艺术（音	历史	语文
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	语文	道德与法治	英语	校本课程	英语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	生物学	数学	数学	人工智能基	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	地理	语文	体育与健康	语文	生物学
午餐	11:35-12:00					
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	英语	信息科技	道德与法治	劳动	艺术（美

课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第六节	14:25-15:10	校本课程	班团队活动	语文	综合实践活	体育与健康
课间	15:10-15:20					
第七节	15:20-16:00	体育与健康	地理	语文	数学	历史
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50	校本课程				
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 八1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	道德与法治	数学	语文	语文	英语
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	英语	生物学	数学	道德与法治	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	体育与健康	物理	物理	化学	艺术（音
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	化学	英语	体育与健康	历史
午餐	11:35-12:00		体拓			体拓
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	语文	语文	体育与健康	数学	语文
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第六节	14:25-15:10	物理	班团队活动	生物学	劳动	道德与法治
课间	15:10-15:20					
第七节	15:20-16:00	艺术（美	信息科技	历史	英语	综合实践活
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50	校本课程				
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 八2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	生物学	语文	数学	劳动	物理
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	道德与法治	艺术（音乐）	英语	语文	英语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	体育与健康	化学	语文	物理	历史
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	英语	物理	综合实践活动	体育与健康	数学
午餐	11:35-12:00		体拓			体拓
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	信息科技	艺术（美术）	体育与健康	英语	语文
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第六节	14:25-15:10	数学	班团队活动	道德与法治	道德与法治	生物学
课间	15:10-15:20					
第七节	15:20-16:00	语文	数学	历史	数学	化学
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50	校本课程（体育特色）				
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 八3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				

第一节	8:20-9:00	语文	数学	物理	生物学	数学
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文	历史	英语	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	物理	道德与法治	数学	体育与健康	道德与法治
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	化学	英语	道德与法治	语文	英语
午餐	11:35-12:00			体拓		体拓
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	英语	体育与健康	语文	艺术（音乐）	劳动
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第六节	14:25-15:10	历史	班团队活动	综合实践活动	数学	信息科技
课间	15:10-15:20					
第七节	15:20-16:00	数学	生物学	化学	物理	艺术（美术）
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50	校本课程（体育特色）				
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 八4班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	英语	道德与法治	语文	道德与法治	数学
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				

第二节	9:10-9:50	体育与健康	数学	物理	生物学	劳动
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	数学	历史	艺术（音乐）	体育与健康	英语
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	英语	数学	语文	化学
午餐	11:35-12:00			体拓		体拓
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	艺术（美术）	体育与健康	信息科技	英语	道德与法治
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第六节	14:25-15:10	生物学	班团队活动	化学	数学	历史
课间	15:10-15:20					
第七节	15:20-16:00	物理	语文	综合实践活动	物理	语文
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50	校本课程（体育特色）				
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 九1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	语文	语文	艺术	语文	化学
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	英语	数学	物理	历史	体育与健康
课间	9:50-10:00					

第三节	10:00-10:45	历史	英语	体育与健康	数学	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	物理	数学	数拓	艺术
午餐	11:35-12:00		体拓		体拓	
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	体育与健康	化学	生命科学	英语	英语
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第六节	14:25-15:10	数学	班团队活动	语文	物理	英拓
课间	15:10-15:20					
第七节	15:20-16:00	物拓	探究	语拓	道德与法治	数学
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50					
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 九2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	数学	英语	艺术	语文	艺术
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	英语	语文	数学	物理	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	物理	数学	英语	化学	语文
课间	10:45-10:55					

第四节	10:55-11:35	道德与法治	物理	生命科学	历史	体育与健康
午餐	11:35-12:00		体拓		体拓	
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	历史	化学	语文	道德与法治	英语
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第六节	14:25-15:10	语文	班团队活动	语拓	数学	英拓
课间	15:10-15:20					
第七节	15:20-16:00	体育与健康	探究	体育与健康	数拓	物拓
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50					
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 九3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	化学	英语	数学	英语	语文
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	数学	语文	探究	语文	艺术
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	道德与法治	数学	英语	历史	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	物理	历史	语文	物理	体育与健康
午餐	11:35-12:00		体拓		体拓	

午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					
午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	体育与健康	艺术	体育与健康	道德与法治	英语
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第六节	14:25-15:10	语文	班团队活动	化学	数学	英拓
课间	15:10-15:20					
第七节	15:20-16:00	语拓	物拓	生命科学	数拓	物理
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50					
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				

2025学年第一学期 九4班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	7:50-8:20	大课间（含广播体操）				
第一节	8:20-9:00	道德与法治	生命科学	数学	历史	语文
课间	9:00-9:10	课前5分钟眼保健操				
第二节	9:10-9:50	语文	数学	英语	语文	化学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45	数学	化学	艺术	物理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	英语	语文	物拓	艺术	数学
午餐	11:35-12:00		体拓		体拓	
午休	12:00-12:30					
大课间	12:30-13:05					

午会	13:05-13:35					
第五节	13:35-14:15	历史	物理	语文	英语	英语
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第六节	14:25-15:10	物理	班团队活动	语拓	数学	英拓
课间	15:10-15:20	课前5分钟眼保健操				
第七节	15:20-16:00	体育与健康	探究	体育与健康	数拓	道德与法治
课间	16:00—16:10					
第八节	16:10—16:50					
课后服务	16:00—16:50	校本课程（体育特色课程）				
课后服务	17:00-17:30	课后服务				