

学校课表负责人：陈佳寅 联系电话：13671515371

七年级 1班						
	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第1节	08:00-08:40	班团队活动	体育与健康	数学	生物学	数学
课间	08:40-08:50	课间休息				
第2节	08:50-09:30	道德与法治	校本	历史	体育活动	体育与健康
课间	09:30-10:15	大课间活动/广播操/眼保健操				
第3节	10:15-10:55	外语	语文	体育与健康	数学	地理
课间	10:55-11:05	课间休息				
第4节	11:05-11:45	劳动	人工智能基础	外语	语文	历史
午间	11:45-12:50	午餐/午休				
第5节	12:50-13:30	艺术（美术）	数学	语文	外语	外语
课间	13:30-13:40	课间休息				
第6节	13:40-14:20	校本（体育特色课程）	校本	生物学	艺术（音乐）	语文
课间	14:20-14:30	课间休息				
第7节	14:30-15:10	数学	语文	道德与法治	地理	大课间活动/体育活动/眼保健操
课间	15:10-15:50	大课间活动/体育活动/眼保健操				
第8节/课后服务	15:50-16:30	语文	信息科技	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:40-17:45	课后服务				

七年级 2班							
	时间	周一	周二	周三	周四	周五	
第1节	08:00–08:40	班团队活动	体育与健康	外语	语文	语文	
课间	08:40–08:50	课间休息					
第2节	08:50–09:30	外语	语文	数学	体育活动	体育与健康	
课间	09:30–10:15	大课间活动/广播操/眼保健操					
第3节	10:15–10:55	语文	地理	体育与健康	数学	外语	
课间	10:55–11:05	课间休息					
第4节	11:05–11:45	生物学	艺术（美术）	地理	语文	艺术（音乐）	
午间	11:45–12:50	午餐/午休					
第5节	12:50–13:30	历史	信息科技	劳动	人工智能基础	数学	
课间	13:30–13:40	课间休息					
第6节	13:40–14:20	校本（体育特色课程）	数学	道德与法治	道德与法治	历史	
课间	14:20–14:30	课间休息					
第7节	14:30–15:10	数学	校本	语文	生物学	大课间活动/体育活动/眼保健操	
课间	15:10–15:50	大课间活动/体育活动/眼保健操					课后服务
第8节/课后服务	15:50–16:30	校本	外语	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	16:40–17:45	课后服务					

七年级 3班						
	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第1节	08:00–08:40	班团队活动	语文	数学	语文	外语
课间	08:40–08:50	课间休息				
第2节	08:50–09:30	地理	体育与健康	体育与健康	体育活动	地理
课间	09:30–10:15	大课间活动/广播操/眼保健操				
第3节	10:15–10:55	艺术（美术）	外语	语文	数学	历史
课间	10:55–11:05	课间休息				
第4节	11:05–11:45	数学	生物学	外语	外语	语文
午间	11:45–12:50	午餐/午休				
第5节	12:50–13:30	语文	数学	人工智能基础	生物学	数学
课间	13:30–13:40	课间休息				
第6节	13:40–14:20	信息科技	校本	劳动	道德与法治	体育与健康
课间	14:20–14:30	课间休息				
第7节	14:30–15:10	校本（体育特色课程）	艺术（音乐）	道德与法治	语文	大课间活动/体育活动/眼保健操
课间	15:10–15:50	大课间活动/体育活动/眼保健操				
第8节/课后服务	15:50–16:30	校本	历史	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:40–17:45	课后服务				

七年级 4班						
	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第1节	08:00–08:40	班团队活动	语文	外语	语文	数学
课间	08:40–08:50	课间休息				
第2节	08:50–09:30	外语	体育与健康	体育与健康	体育活动	历史
课间	09:30–10:15	大课间活动/广播操/眼保健操				
第3节	10:15–10:55	数学	生物学	数学	数学	语文
课间	10:55–11:05	课间休息				
第4节	11:05–11:45	艺术（音乐）	外语	语文	道德与法治	外语
午间	11:45–12:50	午餐/午休				
第5节	12:50–13:30	语文	历史	道德与法治	艺术（美术）	人工智能基础
课间	13:30–13:40	课间休息				
第6节	13:40–14:20	劳动	校本	信息科技	校本	体育与健康
课间	14:20–14:30	课间休息				
第7节	14:30–15:10	校本（体育特色课程）	数学	地理	生物学	大课间活动/体育活动/眼保健操
课间	15:10–15:50	大课间活动/体育活动/眼保健操				
第8节/课后服务	15:50–16:30	语文	地理	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:40–17:45	课后服务				

七年级 5班						
	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第1节	08:00–08:40	班团队活动	数学	外语	地理	外语
课间	08:40–08:50	课间休息				
第2节	08:50–09:30	外语	劳动	信息科技	体育活动	语文
课间	09:30–10:15	大课间活动/广播操/眼保健操				
第3节	10:15–10:55	数学	体育与健康	道德与法治	语文	体育与健康
课间	10:55–11:05	课间休息				
第4节	11:05–11:45	道德与法治	校本	数学	历史	数学
午间	11:45–12:50	午餐/午休				
第5节	12:50–13:30	语文	人工智能基础	生物学	校本	艺术（音乐）
课间	13:30–13:40	课间休息				
第6节	13:40–14:20	语文	历史	语文	数学	生物学
课间	14:20–14:30	课间休息				
第7节	14:30–15:10	地理	语文	体育与健康	外语	大课间活动/体育活动/眼保健操
课间	15:10–15:50	大课间活动/体育活动/眼保健操				
第8节/课后服务	15:50–16:30	校本（体育特色课程）	艺术（美术）	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:40–17:45	课后服务				

七年级 6班							
	时间	周一	周二	周三	周四	周五	
第1节	08:00–08:40	班团队活动	数学	信息科技	人工智能基础	外语	
课间	08:40–08:50	课间休息					
第2节	08:50–09:30	生物学	历史	数学	体育活动	生物学	
课间	09:30–10:15	大课间活动/广播操/眼保健操					
第3节	10:15–10:55	数学	体育与健康	外语	语文	体育与健康	
课间	10:55–11:05	课间休息					
第4节	11:05–11:45	外语	道德与法治	外语	语文	数学	
午间	11:45–12:50	午餐/午休					
第5节	12:50–13:30	地理	语文	历史	艺术（音乐）	道德与法治	
课间	13:30–13:40	课间休息					
第6节	13:40–14:20	语文	校本	语文	数学	语文	
课间	14:20–14:30	课间休息					
第7节	14:30–15:10	校本	艺术（美术）	体育与健康	地理	大课间活动/体育活动/眼保健操	
课间	15:10–15:50	大课间活动/体育活动/眼保健操					课后服务
第8节/课后服务	15:50–16:30	校本（体育特色课程）	劳动	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	16:40–17:45	课后服务					

七年级 7班						
	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第1节	08:00–08:40	班团队活动	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	08:40–08:50	课间休息				
第2节	08:50–09:30	语文	外语	数学	体育活动	数学
课间	09:30–10:15	大课间活动/广播操/眼保健操				
第3节	10:15–10:55	道德与法治	数学	外语	数学	道德与法治
课间	10:55–11:05	课间休息				
第4节	11:05–11:45	体育与健康	艺术（音乐）	生物学	人工智能基础	外语
午间	11:45–12:50	午餐/午休				
第5节	12:50–13:30	信息科技	地理	艺术（美术）	语文	语文
课间	13:30–13:40	课间休息				
第6节	13:40–14:20	数学	语文	地理	劳动	校本
课间	14:20–14:30	课间休息				
第7节	14:30–15:10	外语	生物学	历史	校本	大课间活动/体育活动/眼保健操
课间	15:10–15:50	大课间活动/体育活动/眼保健操				
第8节/课后服务	15:50–16:30	历史	校本（体育特色课程）	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:40–17:45	课后服务				

七年级 8班						
	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第1节	08:00–08:40	班团队活动	数学	体育与健康	外语	体育与健康
课间	08:40–08:50	课间休息				
第2节	08:50–09:30	数学	劳动	外语	体育活动	数学
课间	09:30–10:15	大课间活动/广播操/眼保健操				
第3节	10:15–10:55	道德与法治	艺术（美术）	历史	地理	语文
课间	10:55–11:05	课间休息				
第4节	11:05–11:45	体育与健康	地理	数学	语文	生物学
午间	11:45–12:50	午餐/午休				
第5节	12:50–13:30	语文	生物学	道德与法治	数学	外语
课间	13:30–13:40	课间休息				
第6节	13:40–14:20	历史	外语	语文	信息科技	艺术（音乐）
课间	14:20–14:30	课间休息				
第7节	14:30–15:10	校本	语文	语文	校本	大课间活动/体育活动/眼保健操
课间	15:10–15:50	大课间活动/体育活动/眼保健操				
第8节/课后服务	15:50–16:30	人工智能基础	校本（体育特色课程）	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:40–17:45	课后服务				

备注：1.教学质量监测：期中考试4月27日至4月29日；期末考试/考查6月22日至6月26日；2.春游活动：4月30日前后；3.每月最后一个周四开展乐动比赛日