

2024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（英语）	数学	数学	外语（英语）	外语（英语）
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	语文	语文	数学	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	数学	人工智能基础	校本课程	语文	数学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	道德与法治	外语（英语）	美术	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	信息科技	体育与健康	音乐	生物学	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	历史	生命教育心理 健康活动课	生物学	体育与健康	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	地理	道德与法治	劳动	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。
4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。
5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。
6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。
7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。
8. 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。
9. 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。
10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。
11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。
12. 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：68180198

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2024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	历史	语文	语文	语文	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	外语（英语）	语文	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	外语（英语）	道德与法治	数学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	外语（英语）	劳动	生命教育心理 健康活动课	地理	外语（英语）
	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	体育与健康	历史	数学	体育与健康	美术
	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	体育与健康	生物学	音乐	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	生物学	美术	人工智能基础	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。
4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。
5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。
6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。
7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。
8. 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。
9. 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。
10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。
11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。
12. 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：68180198

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2024学年第二学期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	外语（英语）	语文	语文	语文	信息科技
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	历史	地理	劳动	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	生物学	数学	外语（英语）	道德与法治	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	数学	道德与法治	生命教育心理 健康活动课	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	人工智能基础	外语（英语）	体育与健康	数学	外语（英语）
	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	语文	生物学	历史	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	美术	音乐	美术	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。
4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。
5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。
6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。
7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。
8. 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。
9. 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。
10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。
11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。
12. 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：68180198

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2024学年第二学期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	数学	历史	语文	语文	外语（英语）
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	数学	外语（英语）	语文	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	音乐	生命教育心理 健康活动课	信息科技	历史	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	美术	地理	外语（英语）	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	外语（英语）	语文	数学	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	人工智能基础	劳动	道德与法治	美术	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	体育与健康	体育与健康	生物学	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。
4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。
5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。
6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。
7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。
8. 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。
9. 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。
10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。
11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。
12. 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：68180198

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2024学年第二学期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	外语（英语）	数学	外语（英语）	语文	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	生物学	生物学	生命教育心理 健康活动课	语文	外语（英语）
	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	外语（英语）	语文	美术	人工智能基础
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	美术	历史	语文	历史	地理
	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	地理	语文	体育与健康	劳动	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	体育与健康	音乐	信息科技	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	道德与法治	数学	道德与法治	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。
4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。
5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。
6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。
7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。
8. 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。
9. 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。
10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。
11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。
12. 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：68180198

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2024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	外语（英语）	外语（英语）	外语（英语）	外语（英语）	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	语文	劳动	体育与健康	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	数学	语文	语文	历史
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	生物学	信息科技	美术	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	数学	人工智能基础	生命教育心理健康活动课	数学	美术
	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	数学	地理	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	体育与健康	音乐	生物学	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。
4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。
5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。
6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。
7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。
8. 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。
9. 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。
10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。
11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。
12. 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：68180198

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2024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	外语（英语）	数学	历史	语文	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	外语（英语）	外语（英语）	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	历史	信息科技	语文	音乐	美术
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	劳动	体育与健康	生物学	体育与健康	生命教育心理健康活动课
	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	生物学	道德与法治	数学	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	语文	地理	体育与健康	外语（英语）	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	语文	美术	地理	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。
4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。
5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。
6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。
7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。
8. 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。
9. 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。
10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。
11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。
12. 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：68180198

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2024学年第二学期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	语文	语文	语文	数学	外语（英语）
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	外语（英语）	数学	语文	外语（英语）	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	数学	美术	美术	地理	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	道德与法治	生命教育心理 健康活动课	外语（英语）	语文	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	历史	体育与健康	道德与法治	体育与健康	数学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	人工智能基础	生物学	音乐	生物学	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	劳动	数学	信息科技	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。
4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。
5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。
6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。
7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。
8. 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。
9. 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。
10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。
11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。
12. 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：68180198

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2024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	地理	外语（英语）	外语（英语）	外语（英语）	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健康	道德与法治	数学	生命教育心理 健康活动课	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	数学	音乐	语文	语文	道德与法治
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	语文	数学	历史	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	历史	劳动	数学	地理	美术
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	外语（英语）	体育与健康	信息科技	美术	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	语文	生物学	体育与健康	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。
4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。
5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。
6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。
7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。
8. 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。
9. 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。
10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。
11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。
12. 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：68180198

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2024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	外语（英语）	外语（英语）	数学	语文	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	劳动	语文	外语（英语）	语文	外语（英语）
	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	生物学	信息科技	数学	数学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	语文	数学	道德与法治	人工智能基础	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	体育与健康	体育与健康	生命教育心理健康活动课	地理	生物学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	历史	地理	美术	道德与法治	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	音乐	语文	体育与健康	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。

4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。

5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。

6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。

7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。

8. 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。

9. 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。

10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。

11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

12. 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。

2024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	信息科技	外语（英语）	语文	语文	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	外语（英语）	人工智能基础	历史	外语（英语）	生命教育心理健康活动课
	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	地理	数学	数学	劳动	外语（英语）
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	数学	生物学	生物学	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	语文	地理	体育与健康	体育与健康	美术
	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	音乐	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	语文	美术	道德与法治	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。

4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。

5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。

6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。

7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。

8. 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。

9. 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。

10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。

11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

12. 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。

2024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	数学	数学	数学	数学	劳动
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	语文	外语（英语）	外语（英语）	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	生物学	语文	音乐	语文	体育与健康
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	美术	体育与健康	生物学	外语（英语）
	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（英语）	地理	道德与法治	美术	数学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:50-14:35	地理	历史	生命教育心理健康活动课	信息科技	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	人工智能基础	语文	道德与法治	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。

4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。

5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。

6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。

7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。

8. 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。

9. 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。

10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。

11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

12. 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。

2024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	语文	音乐	道德与法治	数学	外语（英语）
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	数学	语文	信息科技	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	劳动	外语（英语）	外语（英语）	人工智能基础	生物学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	历史	美术	语文	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	地理	语文	数学	地理	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（英语）	生物学	语文	体育与健康	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	美术	生命教育心理健康活动课	历史	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。

4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。

5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。

6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。

7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。

8. 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。

9. 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。

10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。

11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

12. 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。

2024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	语文	语文	外语（英语）	劳动	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	外语（英语）	外语（英语）	道德与法治	数学	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	美术	数学	历史	语文	外语（英语）
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	道德与法治	地理	体育与健康	体育与健康	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	数学	生物学	语文	音乐	地理
	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	体育与健康	美术	生物学	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	语文	生命教育心理健康活动课	数学	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. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

3. 每周校本课程有一节统一用于“体育与健康”课程。

4. 每周有一节“体育活动”课安排在课后服务时间。

5. “语文、数学、外语（英语）”学科在第10周进行期中质量监测；各学科在19周进行期末质量监测。

6. 本学期秋季社会实践考察安排在第10周。

7. 校外活动，本学期安排2次，第一次在10月第5周，第二次在12月第16周，计入综合素质评价。

8. 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。

9. 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。

10. 课务的微调由教学处统一进行调整发布。

11. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

12. 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。