2026学年第一学期7年级1班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	数学	语文	艺术（美术）	地理
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	数学	语文	生物学	语文	信息科技
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	艺术(美术)	地理	外语（英语）	数学	数学
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	劳动	历史	综合实践活动	体育与健康	语文
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	语文	体育与健康	体育与健康	人工智能基础	校本课程（体育活动）
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	校本课程（体育与健康）	生物学	艺术(音乐)	道德与法治	历史
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	语文	外语（英语）	数学	外语（英语）	道德与法治
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级2班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	艺术（美术）	艺术(美术)	外语（英语）	校本课程（体育与健康）	语文
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	语文	劳动	历史	生物学	语文
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	生物学	数学	信息科技	语文	数学
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	数学	外语（英语）	综合实践活动	地理	人工智能基础
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	语文	数学	外语（英语）	历史
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	地理	体育与健康	道德与法治	数学	校本课程（体育活动）
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	外语（英语）	艺术(音乐)	体育与健康	道德与法治	语文
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级3班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	语文	外语（英语）	数学	劳动
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	历史	数学	地理	语文	艺术(美术)
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	语文
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	语文	体育与健康	综合实践活动	外语（英语）	校本课程（体育活动）
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	艺术（美术）	信息科技	数学	艺术(音乐)	历史
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	外语（英语）	外语（英语）	语文	地理	数学
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	人工智能基础	生物学	语文	校本课程（体育与健康）	生物学
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级4班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	历史	语文	地理	艺术(美术)	人工智能基础
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	数学	语文	外语（英语）	劳动	语文
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	语文	外语（英语）	生物学	语文	生物学
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	信息科技	数学	综合实践活动	数学	数学
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	艺术(音乐)	道德与法治	外语（英语）	校本课程（体育活动）
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	外语（英语）	地理	体育与健康	道德与法治	历史
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	体育与健康	体育与健康	数学	校本课程（体育与健康）	语文
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级5班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	生物学	外语（英语）	语文	信息科技
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	校本课程（体育与健康）	数学	体育与健康	数学	外语（英语）
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	道德与法治	艺术(音乐)	语文	道德与法治	校本课程（体育活动）
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	语文	体育与健康	历史	体育与健康	数学
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	历史	外语（英语）	数学	生物学	语文
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	语文	语文	综合实践活动	艺术（美术）	人工智能基础
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	数学	地理	艺术(美术)	地理	劳动
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级6班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	生物学	数学	人工智能基础	语文	数学
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	地理	体育与健康	数学	数学	校本课程（体育与健康）
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	艺术(音乐)	生物学	外语（英语）	艺术(美术)	艺术（美术）
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	语文	外语（英语）	体育与健康	劳动	历史
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	语文	综合实践活动	校本课程（体育活动）	道德与法治
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	数学	历史	道德与法治	地理	语文
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	外语（英语）	外语（英语）	语文	信息科技	语文
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级7班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	生物学	数学	外语（英语）	道德与法治
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	艺术(音乐)	语文	道德与法治	数学	外语（英语）
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	信息科技	历史	地理	生物学	数学
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	艺术（美术）	数学	外语（英语）	语文	历史
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	体育与健康	综合实践活动	艺术(美术)	校本课程（体育与健康）
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	体育与健康	外语（英语）	语文	劳动	语文
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	地理	语文	体育与健康	校本课程（体育活动）	人工智能基础
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。

4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。

5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。

6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级8班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	数学	外语（英语）	数学	艺术(美术)
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	历史	体育与健康	地理	道德与法治	劳动
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	语文	道德与法治	体育与健康	语文	生物学
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	外语（英语）	历史	语文	外语（英语）	校本课程(体育活动)
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	地理	语文	综合实践活动	校本课程(体育与健康)	语文
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	体育与健康	外语（英语）	生物学	信息科技	数学
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	艺术（美术）	语文	艺术(音乐)	数学	人工智能基础
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级9班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	体育与健康	艺术（美术）	道德与法治	人工智能基础
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	数学	语文	历史	语文	数学
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	劳动	信息科技	生物学	体育与健康	语文
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	艺术(美术)	数学	体育与健康	外语（英语）	历史
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	地理	外语（英语）	语文	数学	校本课程（体育活动）
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	外语（英语）	语文	综合实践活动	艺术(音乐)	地理
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	校本课程（体育与健康）	生物学	数学	外语（英语）	道德与法治
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级10班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	数学	信息科技	语文	校本课程（体育活动）
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	外语（英语）	道德与法治	体育与健康	道德与法治	外语（英语）
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	历史	艺术(美术)	地理	数学	地理
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	校本课程（体育与健康）	劳动	外语（英语）	体育与健康	语文
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	外语（英语）	生物学	艺术(音乐)	数学
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	数学	体育与健康	语文	艺术（美术）	生物学
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	语文	语文	综合实践活动	历史	人工智能基础
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级11班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	语文	人工智能基础	外语（英语）	数学
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	地理	信息科技	数学	生物学	语文
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	体育与健康	数学	体育与健康	艺术(音乐)	艺术（美术）
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	数学	道德与法治	外语（英语）	语文	体育与健康
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	历史	语文	艺术(美术)	数学	外语（英语）
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	道德与法治	生物学	劳动	历史	地理
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	语文	校本课程（体育活动）	综合实践活动	校本课程（体育与健康）	语文
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级12班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	外语（英语）	人工智能基础	外语（英语）	体育与健康
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	校本课程（体育与健康）	语文	语文	体育与健康	外语（英语）
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	外语（英语）	数学	历史	信息科技	地理
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	数学	艺术(音乐)	校本课程（体育活动）	语文	数学
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	艺术(美术)	道德与法治	生物学	语文
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	历史	劳动	综合实践活动	数学	艺术（美术）
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	语文	体育与健康	生物学	地理	数学
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级13班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	体育与健康	艺术(美术)	艺术（美术）	语文
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	语文	地理	劳动	信息科技	道德与法治
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	艺术(音乐)	数学	外语（英语）	语文	校本课程（体育活动）
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	生物学	道德与法治	语文	数学	语文
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	历史	数学	校本课程（体育与健康）	人工智能基础
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	体育与健康	外语（英语）	体育与健康	历史	地理
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	外语（英语）	语文	综合实践活动	生物学	数学
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级14班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	外语（英语）	语文	数学	外语（英语）
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	地理	道德与法治	外语（英语）	地理	校本课程（体育与健康）
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	语文	艺术(音乐)	艺术(美术)	外语（英语）	数学
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	生物学	数学	劳动	语文	道德与法治
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	历史	语文	综合实践活动	生物学	语文
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	校本课程（体育活动）	体育与健康	数学	体育与健康	历史
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	人工智能基础	信息科技	体育与健康	艺术（美术）	语文
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期7年级15班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	数学	外语（英语）	体育与健康	地理
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	道德与法治	体育与健康	信息科技	语文	校本课程（体育活动）
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	地理	历史	道德与法治	数学	语文
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	语文	艺术（美术）	语文	历史	生物学
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	校本课程（体育与健康）	语文	体育与健康	外语（英语）	数学
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	人工智能基础	外语（英语）	数学	劳动	语文
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	外语（英语）	艺术(音乐)	综合实践活动	艺术(美术)	生物学
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（班队会活动）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。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