

2026学年第一学期

六年级（1）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	校本课程（体育与健康）	语文	数学	体育与健康	外语
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	外语	地理	道德与法治	语文	体育与健康
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	音乐	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	数学
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	语文	校本课程（心理）	外语	数学	科学
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	科学	数学	语文	信息技术	校本课程（班团队）
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	唱游·音乐	校本课程	语文（书法）	美术	语文
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	数学	体育与健康	劳动	校本课程	综合实践活动
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25			地理		
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

六年级（3）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	校本课程（体育与健康）	科学	外语	科学	语文
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	语文	校本课程	音乐	语文	数学
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	数学	数学	数学	道德与法治	体育与健康
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	数学	语文	校本课程（心理）	（心）	体育与健康
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	唱游·音乐	体育与健康	地理	外语	校本课程（班团队）
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	地理	信息技术	道德与法治	校本课程	劳动
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	语文（书法）	美术	校本课程（体育与健康）	数学	综合实践活动
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25			语文		
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

六年级（5）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	校本课程（体育与健康）	外语	校本课程	数学	语文
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	外语	语文	数学	体育与健康	体育与健康
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	数学	科学	音乐	劳动	信息技术
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	数学	体育与健康	道德与法治	语文	外语
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	地理	唱游·音乐	语文	校本课程	校本课程（班团队）
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	道德与法治	美术	校本课程（体育与健康）	科学	数学
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	语文	校本课程（心理）	地理	数学	综合实践活动
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25	语文（书法）				
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

六年级（2）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	校本课程（体育与健康）	外语	科学	语文	体育与健康
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	数学	科学	数学	地理	道德与法治
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	数学	语文	校本课程	信息技术	语文
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	外语	体育与健康	语文	劳动	数学
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	语文	地理	美术	校本课程	校本课程（班团队）
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	校本课程（心理）	数学	校本课程（体育与健康）	体育与健康	外语
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	唱游·音乐	语文（书法）	音乐	数学	综合实践活动
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25			道德与法治		
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

六年级（4）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	校本课程（体育与健康）	外语	数学	语文	体育与健康
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	音乐	数学	校本课程	道德与法治	语文
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	信息技术	科学	校本课程（体育与健康）	数学	劳动
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	语文	地理	科学	地理	外语
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程（班团队）
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	语文（书法）	语文	语文	数学	数学
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	数学	唱游·音乐	美术	校本课程	综合实践活动
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25		校本课程（心理）			
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

六年级（6）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	校本课程（体育与健康）	科学	数学	校本课程	语文
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	语文	数学	劳动	语文	外语
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	数学	道德与法治	外语	体育与健康	体育与健康
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	地理	语文	美术	校本课程（心理）	数学
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	道德与法治	音乐	语文	科学	校本课程（班团队）
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	校本课程	唱游·音乐	信息技术	数学	地理
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	语文（书法）	外语	校本课程（体育与健康）	数学	综合实践活动
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25		体育与健康			
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

2026学年第一学期

七年级（1）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节	劳动	校本课程	信息科技	语文	数学
8:00—8:40	课间（学生自主锻炼）				
8:40—8:55	第二节	生物学	语文	外语	道德与法治 体育与健康
8:55—9:35	大课间（按大课间方案实施）				
9:35—10:05	校本课程（体育与健康）	体育与健康	数学	生物学	外语
10:05—10:45	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
10:45—11:00	第四节	语文	数学	历史	外语 地方课程（人工智能基础）
11:00—11:40	午餐				
11:40—12:00	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
12:00—12:35	第五节	数学	音乐	地理	体育与健康 道德与法治
13:00—13:40	课间（学生自主锻炼）				
13:40—13:55	第六节	造型·美术	美术	语文	数学 语文
13:55—14:35	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
14:35—14:50	第七节	外语	历史	语文（书法）	校本课程 综合实践活动
14:50—15:30	课间（学生自主锻炼）				
15:30—15:45	课后服务1	地理	课后服务（体育活动）		
15:45—16:25	学生自主锻炼及班主任小结				
16:25—16:40	课后服务2				
16:40—17:40					

七年级（2）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节	外语	美术	地理	语文	数学
8:00—8:40	课间（学生自主锻炼）				
8:40—8:55	第二节	校本课程	数学	数学	信息科技 体育与健康
8:55—9:35	大课间（按大课间方案实施）				
9:35—10:05	校本课程（体育与健康）	体育与健康	外语	生物学	语文
10:05—10:45	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
10:45—11:00	第四节	地理	语文	道德与法治	数学 外语
11:00—11:40	午餐				
11:40—12:00	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
12:00—12:35	第五节	造型·美术	历史	劳动	体育与健康 道德与法治
13:00—13:40	课间（学生自主锻炼）				
13:40—13:55	第六节	生物学	外语	语文	校本课程 历史
13:55—14:35	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
14:35—14:50	第七节	语文	音乐	语文（书法）	数学 综合实践活动
14:50—15:30	课间（学生自主锻炼）				
15:30—15:45	课后服务1	地方课程（人工智能基础）	课后服务（体育活动）		
15:45—16:25	学生自主锻炼及班主任小结				
16:25—16:40	课后服务2				
16:40—17:40					

七年级（3）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节	外语	地理	数学	道德与法治	语文
8:00—8:40	课间（学生自主锻炼）				
8:40—8:55	第二节	校本课程	造型·美术	外语	语文 历史
8:55—9:35	大课间（按大课间方案实施）				
9:35—10:05	校本课程（体育与健康）	信息科技	语文	地理	数学
10:05—10:45	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
10:45—11:00	第四节	美术	体育与健康	语文（书法）	数学 外语
11:00—11:40	午餐				
11:40—12:00	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
12:00—12:35	第五节	生物学	劳动	音乐	数学 道德与法治
13:00—13:40	课间（学生自主锻炼）				
13:40—13:55	第六节	历史	语文	体育与健康	外语 体育与健康
13:55—14:35	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
14:35—14:50	第七节	语文	数学	生物学	校本课程 综合实践活动
14:50—15:30	课间（学生自主锻炼）				
15:30—15:45	课后服务1	地方课程（人工智能基础）	课后服务（体育活动）		
15:45—16:25	学生自主锻炼及班主任小结				
16:25—16:40	课后服务2				
16:40—17:40					

七年级（4）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节	美术	历史	数学	数学	外语
8:00—8:40	课间（学生自主锻炼）				
8:40—8:55	第二节	地理	信息科技	道德与法治	地理 数学
8:55—9:35	大课间（按大课间方案实施）				
9:35—10:05	校本课程（体育与健康）	外语	外语	语文	语文
10:05—10:45	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
10:45—11:00	第四节	劳动	体育与健康	语文	外语 生物学
11:00—11:40	午餐				
11:40—12:00	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
12:00—12:35	第五节	数学	造型·美术	语文（书法）	校本课程 道德与法治
13:00—13:40	课间（学生自主锻炼）				
13:40—13:55	第六节	语文	语文	体育与健康	数学 体育与健康
13:55—14:35	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
14:35—14:50	第七节	校本课程	生物学	音乐	地方课程（人工智能基础） 综合实践活动
14:50—15:30	课间（学生自主锻炼）				
15:30—15:45	课后服务1	历史	课后服务（体育活动）		
15:45—16:25	学生自主锻炼及班主任小结				
16:25—16:40	课后服务2				
16:40—17:40					

七年级（5）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节	历史	数学	外语	地方课程（人工智能基础）	外语
8:00—8:40	课间（学生自主锻炼）				
8:40—8:55	第二节	生物学	外语	数学 外语	生物学
8:55—9:35	大课间（按大课间方案实施）				
9:35—10:05	校本课程（体育与健康）	造型·美术	地理	美术	体育与健康
10:05—10:45	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
10:45—11:00	第四节	信息科技	语文	体育与健康	语文 数学
11:00—11:40	午餐				
11:40—12:00	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
12:00—12:35	第五节	语文	地理	历史	校本课程 道德与法治
13:00—13:40	课间（学生自主锻炼）				
13:40—13:55	第六节	数学	劳动	音乐	体育与健康 语文
13:55—14:35	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
14:35—14:50	第七节	校本课程	道德与法治	语文	数学 综合实践活动
14:50—15:30	课间（学生自主锻炼）				
15:30—15:45	课后服务1	课后服务（体育活动）	语文（书法）		
15:45—16:25	学生自主锻炼及班主任小结				
16:25—16:40	课后服务2				
16:40—17:40					

七年级（6）班

节次-星期	一	二	三	四	五
第一节	外语	劳动	造型·美术	语文	数学
8:00—8:40	课间（学生自主锻炼）				
8:40—8:55	第二节	校本课程	生物学	外语	美术 外语
8:55—9:35	大课间（按大课间方案实施）				
9:35—10:05	校本课程（体育与健康）	语文	数学	历史	体育与健康
10:05—10:45	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
10:45—11:00	第四节	历史	外语	体育与健康	数学 语文
11:00—11:40	午餐				
11:40—12:00	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
12:00—12:35	第五节	语文	数学	地方课程（人工智能基础）	数学 道德与法治
13:00—13:40	课间（学生自主锻炼）				
13:40—13:55	第六节	道德与法治	音乐	地理	体育与健康 生物学
13:55—14:35	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
14:35—14:50	第七节	地理	信息科技	语文	校本课程 综合实践活动
14:50—15:30	课间（学生自主锻炼）				
15:30—15:45	课后服务1	课后服务（体育活动）	语文（书法）		
15:45—16:25	学生自主锻炼及班主任小结				
16:25—16:40	课后服务2				
16:40—17:40					

2026学年第一学期

八年级（1）班

节次-课程	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	数学	物理	外语	语文	体育与健康
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	校本课程 (体育与健康)	体育与健康	数学	历史	信息科技
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	生物学	历史	物理	道德与法治	综合实践活动
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	化学	语文	生物学	外语	数学
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	道德与法治	外语	体育与健康	外语	校本课程 (班团队)
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	语文	化学	语文	数学	美术
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	劳动	道德与法治	语文	数学	物理
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25			音乐	课后服务 (体育活 动)	
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

八年级（2）班

节次-课程	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	外语	信息科技	物理	物理	体育与健康
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	校本课程 (体育与健康)	体育与健康	数学	语文	美术
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	历史	生物学	外语	外语	道德与法治
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	语文	道德与法治	化学	历史	数学
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	化学	语文	体育与健康	数学	校本课程 (班团队)
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	数学	外语	音乐	数学	生物学
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	道德与法治	物理	语文	综合实践活动	语文
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25	劳动			课后服务 (体育活 动)	
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

八年级（3）班

节次-课程	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	语文	化学	数学	语文	综合实践活动
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	校本课程 (体育与健康)	外语	物理	体育与健康	生物学
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	道德与法治	道德与法治	外语	历史	数学
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	劳动	美术	音乐	数学	语文
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	化学	物理	语文	数学	校本课程 (班团队)
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	外语	体育与健康	语文	物理	信息科技
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	生物学	数学	体育与健康	外语	道德与法治
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25			历史	课后服务 (体育活 动)	
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

八年级（4）班

节次-课程	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	语文	外语	数学	道德与法治	化学
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	校本课程 (体育与健康)	物理	外语	体育与健康	数学
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	劳动	数学	语文	语文	音乐
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	道德与法治	信息科技	语文	数学	综合实践活动
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	数学	道德与法治	历史	外语	校本课程 (班团队)
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	生物学	体育与健康	物理	外语	历史
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	化学	美术	体育与健康	物理	语文
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25			生物学	课后服务 (体育活 动)	
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

八年级（5）班

节次-课程	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	外语	生物学	数学	语文	综合实践活动
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	校本课程 (体育与健康)	道德与法治	外语	物理	数学
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	美术	语文	语文	体育与健康	物理
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	音乐	化学	语文	数学	体育与健康
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	劳动	体育与健康	生物学	数学	校本课程 (班团队)
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	语文	历史	道德与法治	信息科技	化学
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	数学	外语	物理	外语	道德与法治
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25	历史	课后服务 (体育活 动)			
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

八年级（6）班

节次-课程	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	数学	语文	外语	物理	生物学
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	校本课程 (体育与健康)	数学	数学	语文	历史
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	外语	美术	语文	体育与健康	化学
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	劳动	道德与法治	语文	外语	体育与健康
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	历史	体育与健康	道德与法治	综合实践活动	校本课程 (班团队)
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	化学	外语	物理	数学	数学
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	道德与法治	生物学	信息科技	音乐	语文
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25		物理	课后服务 (体育活 动)		
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

八年级（7）班

节次-课程	一	二	三	四	五
第一节 8:00—8:40	信息科技	数学	外语	语文	生物学
8:40—8:55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8:55—9:35	校本课程 (体育与健康)	历史	体育与健康	美术	综合实践活动
9:35—10:05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10:05—10:45	语文	物理	物理	外语	数学
10:45—11:00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11:00—11:40	道德与法治	外语	数学	体育与健康	语文
11:40—12:00	午餐				
12:00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13:00—13:40	生物学	道德与法治	化学	音乐	校本课程 (班团队)
13:40—13:55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13:55—14:35	外语	语文	道德与法治	数学	体育与健康
14:35—14:50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14:50—15:30	劳动	化学	语文	数学	物理
15:30—15:45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25		课后服务 (体育活 动)			历史
16:25—16:40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

2026学年第一学期

九年级（1）班

节次—星期	一	二	三	四	五
第一节 8: 00—8: 40	校本课程	综合实践活动	数学	语文	外语
8: 40—8: 55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8: 55—9: 35	数学	数学	外语	道德与法治	物理
9: 35—10: 05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10: 05—10: 45	数学	体育与健康	语文	化学	化学
10: 45—11: 00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11: 00—11:40	校本课程 (体育与健康)	外语	语文	校本课程	语文
11: 40—12:00	午餐				
12: 00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13: 00—13: 40	语文	道德与法治	体育与健康	数学	艺术
13: 40—13: 55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13: 55—14: 35	外语	物理	劳动	校本课程	体育与健康
14: 35—14: 50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14: 50—15:30	校本课程	历史	历史	校本课程 (体育与健康)	艺术
15:30—15: 45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25	物理				
16:25—16: 40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

九年级（3）班

节次—星期	一	二	三	四	五
第一节 8: 00—8: 40	校本课程	历史	外语	物理	化学
8: 40—8: 55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8: 55—9: 35	数学	外语	体育与健康	化学	语文
9: 35—10: 05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10: 05—10: 45	语文	艺术	数学	语文	道德与法治
10: 45—11: 00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11: 00—11:40	校本课程 (体育与健康)	数学	劳动	校本课程	体育与健康
11: 40—12:00	午餐				
12: 00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13: 00—13: 40	道德与法治	物理	校本课程	数学	艺术
13: 40—13: 55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13: 55—14: 35	外语	体育与健康	历史	数学	外语
14: 35—14: 50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14: 50—15:30	校本课程	语文	语文	校本课程 (体育与健康)	物理
15:30—15: 45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25	综合实践活动				
16:25—16: 40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

九年级（5）班

节次—星期	一	二	三	四	五
第一节 8: 00—8: 40	语文	道德与法治	数学	化学	外语
8: 40—8: 55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8: 55—9: 35	数学	外语	物理	语文	艺术
9: 35—10: 05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10: 05—10: 45	校本课程	语文	外语	劳动	化学
10: 45—11: 00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11: 00—11:40	校本课程 (体育与健康)	数学	体育与健康	校本课程	物理
11: 40—12:00	午餐				
12: 00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13: 00—13: 40	综合实践活动	物理	校本课程	数学	艺术
13: 40—13: 55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13: 55—14: 35	外语	历史	道德与法治	数学	语文
14: 35—14: 50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14: 50—15:30	校本课程	体育与健康	语文	校本课程 (体育与健康)	体育与健康
15:30—15: 45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25	历史				
16:25—16: 40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

九年级（2）班

节次—星期	一	二	三	四	五
第一节 8: 00—8: 40	校本课程	数学	外语	语文	物理
8: 40—8: 55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8: 55—9: 35	外语	道德与法治	数学	综合实践活动	化学
9: 35—10: 05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10: 05—10: 45	历史	体育与健康	语文	物理	数学
10: 45—11: 00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11: 00—11:40	校本课程 (体育与健康)	校本课程	语文	数学	外语
11: 40—12:00	午餐				
12: 00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13: 00—13: 40	化学	物理	体育与健康	外语	艺术
13: 40—13: 55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13: 55—14: 35	数学	艺术	历史	校本课程	体育与健康
14: 35—14: 50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14: 50—15:30	校本课程	语文	劳动	校本课程 (体育与健康)	语文
15:30—15: 45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25					道德与法治
16:25—16: 40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

九年级（4）班

节次—星期	一	二	三	四	五
第一节 8: 00—8: 40	外语	物理	数学	语文	历史
8: 40—8: 55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8: 55—9: 35	校本课程	化学	体育与健康	化学	道德与法治
9: 35—10: 05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10: 05—10: 45	语文	数学	外语	物理	数学
10: 45—11: 00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11: 00—11:40	校本课程 (体育与健康)	外语	语文	数学	体育与健康
11: 40—12:00	午餐				
12: 00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13: 00—13: 40	物理	历史	综合实践活动	外语	艺术
13: 40—13: 55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13: 55—14: 35	数学	体育与健康	语文	校本课程	艺术
14: 35—14: 50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14: 50—15:30	校本课程	道德与法治	校本课程	校本课程 (体育与健康)	语文
15:30—15: 45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25			劳动		
16:25—16: 40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				

九年级（6）班

节次—星期	一	二	三	四	五
第一节 8: 00—8: 40	校本课程	数学	劳动	外语	道德与法治
8: 40—8: 55	课间（学生自主锻炼）				
第二节 8: 55—9: 35	物理	语文	外语	化学	物理
9: 35—10: 05	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10: 05—10: 45	外语	化学	数学	语文	数学
10: 45—11: 00	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第四节 11: 00—11:40	校本课程 (体育与健康)	综合实践活动	体育与健康	数学	历史
11: 40—12:00	午餐				
12: 00—12:35	午间锻炼（学生自主活动时间，体育组提供器材）				
第五节 13: 00—13: 40	语文	外语	历史	校本课程	艺术
13: 40—13: 55	课间（学生自主锻炼）				
第六节 13: 55—14: 35	校本课程	道德与法治	校本课程	艺术	语文
14: 35—14: 50	课间（含眼保健操）：学生自主锻炼				
第七节 14: 50—15:30	数学	体育与健康	语文	校本课程 (体育与健康)	体育与健康
15:30—15: 45	课间（学生自主锻炼）				
课后服务1 15:45—16:25		物理			
16:25—16: 40	学生自主锻炼及班主任小结				
16:40—17:40	课后服务2				