

预备3班课表						
节次	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	数学	道德与法治	数学	外语
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	科学	语文	音乐	数学	音乐
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	综合实践活动	语文	校本课程	校本课程	体育与健康
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	体育与健康	道德与法治	科学	语文	数学
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	语文	外语	数学	校本课程	语文
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	美术	劳动	校本课程	信息科技	校本课程
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	数学	体育与健康	语文	地理	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30		地理			
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 六年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，1节体育活动。 6. 每周五第6、7节校本课程统一安排班团队活动。其余3节校本课程，1节统一用于生命教育心理健康活动课，1节统一用于英语听说，1节统一用于小初衔接。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40-16:40，第二时段为16:40-17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						
举报电话：58010030			电子邮箱：jcfrrsyzx410@163.com			
联系人：梅隽婕			联系电话：58010509			

预备4班课表						
节次	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	外语	外语	劳动	语文
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	科学	语文	道德与法治
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	数学	音乐	地理	校本课程	数学
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	体育与健康	综合实践活动	校本课程	科学	体育与健康
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	校本课程	体育与健康	语文	数学	校本课程
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	地理	校本课程	语文	美术	校本课程
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	外语	语文	数学	信息科技	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30				音乐	
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 六年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，1节体育活动。 6. 每周五第6、7节校本课程统一安排班团队活动。其余3节校本课程，1节统一用于生命教育心理健康活动课，1节统一用于英语听说，1节统一用于小初衔接。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40-16:40，第二时段为16:40-17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						
举报电话：58010030			电子邮箱：jcfrrsyzx410@163.com			
联系人：梅隽婕			联系电话：58010509			

预备5班课表						
节次	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	语文	语文	外语
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	校本课程	音乐	地理	校本课程	语文
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	体育与健康	美术	外语	劳动	语文
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	科学	语文	音乐	综合实践活动	数学
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	信息科技	外语	数学	数学	体育与健康
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	道德与法治	校本课程	体育与健康	科学	校本课程
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	语文	地理	道德与法治	校本课程	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30		校本课程			
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 六年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，1节体育活动。 6. 每周五第6、7节校本课程统一安排班团队活动。其余3节校本课程，1节统一用于生命教育心理健康活动课，1节统一用于英语听说，1节统一用于小初衔接。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40-16:40，第二时段为16:40-17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						
举报电话： 58010030			电子邮箱： jcfrrsyzx410@163.com			
联系人：梅隽婕			联系电话：58010509			

初一1班课表						
节次	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	数学	外语	语文	语文
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	历史	音乐	美术	道德与法治	数学
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	体育与健康	历史	美术	地理	体育与健康
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	人工智能基础	外语	数学	体育与健康	地理
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	语文	生物学	数学	外语
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	综合实践活动	生物学	校本课程	劳动	校本课程
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	数学	信息科技	语文	外语	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30		课后服务	语文		
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 七年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，课后服务安排1节体育活动。 6. 每周五第6、7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30-18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40-16:40，第二时段为16:40-17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱：jcfrsyzx410@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509

初一2班课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	数学	数学	语文	外语
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	数学	生物学	外语	语文	语文
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	历史	劳动	道德与法治	体育与健康	数学
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	语文	语文	综合实践活动	生物学	体育与健康
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	外语	地理	语文	历史	信息科技
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	校本课程	体育与健康	美术	地理	校本课程
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	音乐	外语	美术	数学	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30	人工智能基础		课后服务		
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 七年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，课后服务安排1节体育活动。 6. 每周五第6、7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30-18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40-16:40，第二时段为16:40-17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱：jcfrsyzx410@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509

初一3班课表						
节次	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	语文	外语	语文	数学
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	劳动	历史	道德与法治	美术	体育与健康
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	语文	地理	数学	美术	外语
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	语文	数学	信息科技	体育与健康	语文
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	外语	体育与健康	综合实践活动	生物学	道德与法治
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	历史	生物学	语文	数学	校本课程
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	地理	外语	校本课程	音乐	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30	课后服务			人工智能基础	
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 七年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，课后服务安排1节体育活动。 6. 每周五第6、7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40-16:40，第二时段为16:40-17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱： jcfrrsyzx410@163.com

联系人： 梅隽婕

联系电话： 58010509

初一4班课表						
节次	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	语文	信息科技	道德与法治	数学
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	体育与健康	语文	信息科技
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	数学	数学	语文	语文	体育与健康
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	语文	道德与法治	外语	校本课程	外语
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	历史	外语	音乐	数学	语文
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	生物学	历史	生物学	综合实践活动	校本课程
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	美术	劳动	数学	外语	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30	美术	课后服务			
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 七年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，课后服务安排1节体育活动。 6. 每周五第6、7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40-16:40，第二时段为16:40-17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱： jcfrrsyzx410@163.com

联系人： 梅隽婕

联系电话： 58010509

初一5班课表						
节次	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	数学	数学	历史	外语
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	语文	生物学	外语	信息科技	数学
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	道德与法治	音乐	地理	体育与健康	语文
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	数学	人工智能基础	生物学	语文	体育与健康
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	外语	语文	道德与法治	美术	劳动
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	地理	校本课程	综合实践活动	美术	校本课程
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	体育与健康	外语	语文	数学	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30	历史		课后服务		
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 七年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，课后服务安排1节体育活动。 6. 每周五第6、7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30-18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40-16:40，第二时段为16:40-17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱： jcfrrsyzx410@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509

初二1班课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	体育与健康	语文	外语	语文	外语
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	化学	数学	生物学	美术	劳动
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	物理	信息科技	语文	生物学	体育与健康
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	外语	物理	道德与法治	体育与健康	语文
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	数学	校本课程	化学	物理	道德与法治
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	历史	历史	音乐	道德与法治	数学
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	语文	综合实践活动	数学	数学	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30		外语	课后服务		
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 八年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，课后服务安排1节体育活动。 6. 每周五第7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40—16:40，第二时段为16:40—17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱：jcfrsyzx410@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509

初二2班课表						
节次	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	综合实践活动	物理	外语	数学
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	数学	数学	外语	体育与健康	外语
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	音乐	生物学	生物学	道德与法治	外语
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	美术	道德与法治	化学	语文	劳动
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	化学	语文	数学	信息科技	语文
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	校本课程	物理	语文	物理	体育与健康
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	历史	历史	体育与健康	数学	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30	道德与法治	课后服务			
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 八年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，课后服务安排1节体育活动。 6. 每周五第7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40—16:40，第二时段为16:40—17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱：jcfrsyzx410@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509

初二3班课表						
节次	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	语文	外语	语文	物理
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	道德与法治	语文	历史	体育与健康	体育与健康
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	生物学	数学	化学	美术	综合实践活动
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	体育与健康	化学	数学	物理	外语
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	历史	外语	道德与法治	数学	数学
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	语文	信息科技	物理	道德与法治	语文
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	数学	劳动	校本课程	生物学	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30		课后服务		音乐	
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 八年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，课后服务安排1节体育活动。 6. 每周五第7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40—16:40，第二时段为16:40—17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱：jcfrsyzx410@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509

初二4班课表						
节次	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	语文	化学	外语
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	物理	信息科技	语文	物理	物理
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	语文	化学	综合实践活动	语文	体育与健康
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	生物学	美术	数学	体育与健康	数学
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	校本课程	劳动	外语	语文
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	体育与健康	外语	生物学	历史	道德与法治
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	历史	外语	道德与法治	数学	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30	音乐		课后服务		
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 八年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，课后服务安排1节体育活动。 6. 每周五第7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40—16:40，第二时段为16:40—17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱：jcfrsyzx410@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509

初二5班课表						
节次	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	化学	外语	数学	外语
课间	8:40-9:10	大课间:广播操(周一升旗仪式)				
第二节	9:10-9:50	信息科技	道德与法治	综合实践活动	语文	数学
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	物理	外语	物理	体育与健康	劳动
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	道德与法治	数学	历史	音乐	生物学
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	数学	语文	语文	物理	语文
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	化学	校本课程	体育与健康	外语	体育与健康
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	美术	生物学	数学	历史	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30	课后服务			道德与法治	
说明: 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中,授课时间为18周,复习周为2周,机动周1周。 2. 八年级实行“77778”模式,即周一到周五四天7节课,一天8节课,周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周,期末质量监测安排在第20周,以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬,以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节,校本课程安排1节体育与健康,课后服务安排1节体育活动。 6. 每周五第7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式,学生自愿参与原则,8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30,7节课的课后服务情况:第一时段为15:40—16:40,第二时段为16:40—17:40。有特殊需要的学生,学校提供延时服务。 8. 体育两小时,包括每天一节40分钟体育与健康(体育活动课)、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱： jcfrrsyzx410@163.com

联系人： 梅隽婕

联系电话： 58010509

初三1班课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	数学	校本课程	语文	外语
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	综合实践活动	物理	化学	体育与健康	数学
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	体育与健康	外语	劳动	道德与法治	数学
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	语文	外语	数学	音乐	物理
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	校本课程	历史	美术	物理	语文
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	校本课程	语文	体育与健康	化学	校本课程
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	数学	校本课程	历史	外语	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30			语文		
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 九年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，1节体育活动。 6. 每周五第7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30-18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40-16:40，第二时段为16:40-17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱： jcfrrsyzx410@163.com

联系人： 梅隽婕

联系电话： 58010509

初三2班课表						
节次	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	物理	外语	历史	数学
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	体育与健康	外语	劳动	道德与法治	外语
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	历史	数学	校本课程	语文	校本课程
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	道德与法治	数学	数学	体育与健康	校本课程
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	化学	美术	语文	外语	语文
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	数学	校本课程	综合实践活动	化学	校本课程
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	物理	语文	音乐	物理	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30			体育与健康		
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 九年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，1节体育活动。 6. 每周五第7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30-18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40-16:40，第二时段为16:40-17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱： jcfrrsyzx410@163.com

联系人： 梅隽婕

联系电话： 58010509

初三3班课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	体育与健康	化学	外语	语文	外语
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	历史	数学	校本课程	历史	物理
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	道德与法治	校本课程	数学	体育与健康	数学
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	语文	外语	劳动	道德与法治	数学
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	物理	语文	音乐	数学	校本课程
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	化学	语文	体育与健康	物理	语文
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	外语	校本课程	综合实践活动	校本课程	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30		美术			
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 九年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在第11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，1节体育活动。 6. 每周五第7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40—16:40，第二时段为16:40—17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱： jcfrrsyzx410@163.com

联系人： 梅隽婕

联系电话： 58010509

初三4班课表						
节次	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	外语	数学	道德与法治	物理
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	化学	体育与健康	数学
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	体育与健康	数学	外语	语文	外语
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	语文	物理	校本课程	语文	校本课程
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	劳动	体育与健康	语文	校本课程	语文
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	化学	综合实践活动	美术	物理	校本课程
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	数学	历史	校本课程	外语	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30			音乐		
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 九年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在第11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，1节体育活动。 6. 每周五第7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40—16:40，第二时段为16:40—17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱： jcfrrsyzx410@163.com

联系人： 梅隽婕

联系电话： 58010509

初三5班课表						
节次	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	外语	物理	语文	数学
课间	8:40-9:10	大课间：广播操（周一升旗仪式）				
第二节	9:10-9:50	历史	物理	数学	综合实践活动	校本课程
课间	9:50-10:05	微运动				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	美术	数学	数学	体育与健康	校本课程
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	体育与健康	化学	外语	道德与法治	外语
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	外语	历史	道德与法治	校本课程	校本课程
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	劳动	语文	音乐	数学	语文
课间	14:20-14:50	大课间				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:35	化学	语文	校本课程	物理	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30		体育与健康			
说明： 1. 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习周为2周，机动周1周。 2. 九年级实行“77778”模式，即周一到周五四天7节课，一天8节课，周课时共36节。 3. 期中质量监测安排在第10周，期末质量监测安排在第20周，以实际安排为准。 4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在11月中旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为3节，校本课程安排1节体育与健康，1节体育活动。 6. 每周五第7节校本课程统一安排班团队活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8节课课后服务第一时段为16:30—17:30,课后服务第二时段为17:30—18:30，7节课的课后服务情况：第一时段为15:40-16:40，第二时段为16:40-17:40。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 体育两小时，包括每天一节40分钟体育与健康（体育活动课）、两个30分钟大课间以及课间微运动。 9. 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。						

举报电话： 58010030

电子邮箱： jcfrrsyzx410@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509