预备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	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	地理	信息科技	美术	综合实践活动	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	劳动	科学	校本课程	音乐	道德与法治
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	语文	校本课程 心理健康	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	外语	语文	数学	校本课程
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	音乐	校本课程 体育与健康	语文	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	数学	语文	科学	外语	校本课程
课间	15:35-15:50	微运动				
第八节	15:50-16:30			校本课程 体育活动		

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：jcfrsyzx410@163.com
联系人：梅隽婕　　联系电话：58010509

预备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	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	校本课程	校本课程	信息科技	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	音乐	数学	语文	语文	科学
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	地理	美术	综合实践活动	劳动	体育与健康
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	数学	体育与健康	体育与健康	道德与法治	外语
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	校本课程	地理	科学	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	语文	外语	数学	音乐	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：jcfrsyzx410@163.com
联系人：梅隽婕　　联系电话：58010509

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	校本课程
	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：jcfrsyzx410@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	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	数学	音乐	地理	语文	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	语文	校本课程	道德与法治
	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	校本课程	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	科学	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：jcfrsyzx410@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	音乐	劳动	语文
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	科学	语文	外语	综合实践活动	体育与健康
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	信息科技	外语	道德与法治	校本课程	数学
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	数学	数学	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：jcfrsyzx410@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	体育与健康	综合实践活动	美术	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	生物学	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	历史	外语	数学	道德与法治	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	音乐	数学	外语
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	人工智能基础	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	体育与健康	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	综合实践活动	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	语文	数学
课间	10:50-11:05	微运动				
第四节	11:05-11:45	语文	语文	外语	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	校本课程	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	道德与法治	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：jcfrsyzx410@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	人工智能基础	道德与法治	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	地理	音乐	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	生物学	数学	体育与健康	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	数学
	11:45-12:45	学生午餐午休				
第五节	12:45-13:25	数学	外语	语文	数学	语文
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	体育与健康	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：jcfrsyzx410@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	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	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	劳动
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	历史	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	外语
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	语文	语文	体育与健康
	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	化学	物理	劳动
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	体育与健康	化学	数学	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	语文	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	语文	历史	体育与健康	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	道德与法治	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	生物学	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	美术	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	体育与健康	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	校本课程	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	信息科技	劳动	外语	语文
课间	13:25-13:40	微运动				
第六节	13:40-14:20	音乐	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	语文	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	语文		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	生物学	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	语文	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：jcfrsyzx410@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：jcfrsyzx410@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：jcfrsyzx410@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：jcfrsyzx410@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	体育与健康	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	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	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：jcfrsyzx410@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	校本课程	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	道德与法治	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：jcfrsyzx410@163.com
联系人：梅隽婕
联系电话：58010509