

2026学年第一学期初中课程表
六(1)班

八（1）班						
时间	作息安排	一	二	三	四	五
8:00	到校时间	到校				
08:00-08:40	第1节	语文	数学	英语	艺术（音乐）	校本课程（体育活 动课）
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	数学	英语	数学	体育与健康	校本课程
09:35-10:05	大课间活动	第一大课间活动				
10:05-10:10	眼保健操	眼保健操				
10:10-10:50	第3节	道德与法治	体育与健康	语文	英语	语文
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	科学	信息科技	道德与法治	语文	数学
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	地理	艺术（音乐）	科学	校本课程	艺术（美术）
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	校本课程（体 育与健康）	语文（书法）	地理	数学	班团队活动
14:35-14:55	大课间活动	第二大课间活动				
14:55-15:00	眼保健操	眼保健操				
15:00-15:40	第7节	校本课程	语文	体育与健康	劳动	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		心理/艺术 （美术）		综合实践活动	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动				
	备注： 1. 每月第三个周五下午13:30-16:30为乐动比赛日 2. 本学期第10周，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、英语；考试形式：闭卷书面） 3. 本学期第20周，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、英语及其他部分学科；考试形式：闭卷书面） 4. 本学期第11周，拟安排秋游					

2026学年第一学期初中课程表
六(2)班

八（2）班						
时间	作息安排	一	二	三	四	五
8:00	到校时间	到校				
08:00-08:40	第1节	英语	体育与健康	道德与法治	语文	数学
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	科学	地理	数学	数学	英语
09:35-10:05	大课间活动	第一大课间活动				
10:05-10:10	眼保健操	眼保健操				
10:10-10:50	第3节	校本课程	语文（书法）	英语	地理	语文
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	数学	语文	艺术（音乐）	体育与健康	校本课程（体育活 动课）
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	语文	数学	语文	校本课程	道德与法治
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	艺术（美术）	劳动	体育与健康	艺术（音乐）	班团队活动
14:35-14:55	大课间活动	第二大课间活动				
14:55-15:00	眼保健操	眼保健操				
15:00-15:40	第7节	校本课程（体 育与健康）	信息科技	科学	心理/艺术 （美术）	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		校本课程		综合实践活动	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动				
	备注： 1. 每月第三个周五下午13:30-16:30为乐动比赛日 2. 本学期第10周，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、英语；考试形式：闭卷书面） 3. 本学期第20周，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、英语及其他部分学科；考试形式：闭卷书面） 4. 本学期第11周，拟安排秋游					

2026学年第一学期初中课程表
六(3)班

时间	作息安排	一	二	三	四	五
8:00	到校时间	到校				
08:00-08:40	第1节	英语	道德与法治	体育与健康	校本课程（体育与健康）	语文
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	语文	英语	英语	道德与法治	校本课程
09:35-10:05	大课间活动	第一大课间活动				
10:05-10:10	眼保健操	眼保健操				
10:10-10:50	第3节	数学	语文	科学	校本课程	数学
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	艺术（美术）	语文（书法）	数学	语文	校本课程（体育活动课）
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	科学	校本课程	艺术（音乐）	数学	地理
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	地理	数学	语文	劳动	班团队活动
14:35-14:55	大课间活动	第二大课间活动				
14:55-15:00	眼保健操	眼保健操				
15:00-15:40	第7节	体育与健康	体育与健康	心理/艺术（美术）	信息科技	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		艺术（音乐）		综合实践活动	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动				
	备注： 1. 每月第三个周五下午13:30-16:30为乐动比赛日 2. 本学期第10周，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、英语；考试形式：闭卷书面） 3. 本学期第20周，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、英语及其他部分学科；考试形式：闭卷书面） 4. 本学期第11周，拟安排秋游					

2026学年第一学期初中课程表
六(4)班

时间	作息安排	一	二	三	四	五
8:00	到校时间	到校				
08:00-08:40	第1节	英语	语文	科学	数学	校本课程
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	科学	语文（书法）	英语	校本课程（体育与健康）	语文
09:35-10:05	大课间活动	第一大课间活动				
10:05-10:10	眼保健操	眼保健操				
10:10-10:50	第3节	数学	英语	校本课程	语文	地理
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	艺术（音乐）	道德与法治	数学	艺术（音乐）	校本课程（体育活动课）
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	体育与健康	数学	心理/艺术（美术）	道德与法治	数学
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	语文	地理	语文	信息科技	班团队活动
14:35-14:55	大课间活动	第二大课间活动				
14:55-15:00	眼保健操	眼保健操				
15:00-15:40	第7节	艺术（美术）	劳动	体育与健康	校本课程	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		体育与健康		综合实践活动	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动				
	备注： 1. 每月第三个周五下午13:30-16:30为乐动比赛日 2. 本学期第10周，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、英语；考试形式：闭卷书面） 3. 本学期第20周，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、英语及其他部分学科；考试形式：闭卷书面） 4. 本学期第11周，拟安排秋游					

2026学年第一学期初中课程表
六(5)班

时间	作息安排	一	二	三	四	五
8:00	到校时间	到校				
08:00-08:40	第1节	语文	地理	数学	体育与健康	校本课程
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	语文（书法）	道德与法治	体育与健康	语文	数学
09:35-10:05	大课间活动	第一大课间活动				
10:05-10:10	眼保健操	眼保健操				
10:10-10:50	第3节	英语	校本课程	英语	道德与法治	校本课程（体育活动课）
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	艺术（音乐）	数学	科学	地理	语文
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	校本课程（体育与健康）	语文	信息科技	艺术（美术）	艺术（音乐）
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	科学	体育与健康	劳动	校本课程	班团队活动
14:35-14:55	大课间活动	第二大课间活动				
14:55-15:00	眼保健操	眼保健操				
15:00-15:40	第7节	数学	心理/艺术（美术）	语文	数学	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		英语		综合实践活动	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动				
	备注： 1. 每月第三个周五下午13:30-16:30为乐动比赛日 2. 本学期第10周，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、英语；考试形式：闭卷书面） 3. 本学期第20周，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、英语及其他部分学科；考试形式：闭卷书面） 4. 本学期第11周，拟安排秋游					

2026学年第一学期初中课程表
六(6)班

时间	作息安排	一	二	三	四	五
8:00	到校时间	到校				
08:00-08:40	第1节	道德与法治	数学	英语	语文	语文
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	地理	校本课程	语文	语文（书法）	数学
09:35-10:05	大课间活动	第一大课间活动				
10:05-10:10	眼保健操	眼保健操				
10:10-10:50	第3节	艺术（音乐）	心理/艺术（美术）	数学	校本课程	科学
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	英语	语文	信息科技	体育与健康	校本课程（体育活动课）
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	语文	科学	地理	道德与法治	校本课程
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	校本课程（体育与健康）	英语	体育与健康	数学	班团队活动
14:35-14:55	大课间活动	第二大课间活动				
14:55-15:00	眼保健操	眼保健操				
15:00-15:40	第7节	数学	艺术（音乐）	劳动	艺术（美术）	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		体育与健康		综合实践活动	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动				
	备注： 1. 每月第三个周五下午13:30-16:30为乐动比赛日 2. 本学期第10周，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、英语；考试形式：闭卷书面） 3. 本学期第20周，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、英语及其他部分学科；考试形式：闭卷书面） 4. 本学期第11周，拟安排秋游					

2026学年第一学期初中课程表
六(7)班

时间	作息安排	一	二	三	四	五
8:00	到校时间	到校				
08:00-08:40	第1节	心理/艺术（美术）	地理	数学	语文	语文
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	数学	体育与健康	校本课程	信息科技	数学
09:35-10:05	大课间活动	第一大课间活动				
10:05-10:10	眼保健操	眼保健操				
10:10-10:50	第3节	英语	数学	艺术（音乐）	体育与健康	校本课程
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	道德与法治	语文	英语	地理	校本课程（体育活动课）
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	校本课程（体育与健康）	艺术（美术）	体育与健康	艺术（音乐）	科学
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	语文（书法）	科学	道德与法治	校本课程	班团队活动
14:35-14:55	大课间活动	第二大课间活动				
14:55-15:00	眼保健操	眼保健操				
15:00-15:40	第7节	语文	英语	语文	数学	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		劳动		综合实践活动	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动				
	备注： 1. 每月第三个周五下午13:30-16:30为乐动比赛日 2. 本学期第10周，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、英语；考试形式：闭卷书面） 3. 本学期第20周，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、英语及其他部分学科；考试形式：闭卷书面） 4. 本学期第11周，拟安排秋游					

2026学年第一学期初中课程表
六(8)班

时间	作息安排	一	二	三	四	五
8:00	到校时间	到校				
08:00-08:40	第1节	语文	英语	地理	艺术（音乐）	校本课程（体育活 动课）
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	艺术（音乐）	体育与健康	英语	数学	语文
09:35-10:05	大课间活动	第一大课间活动				
10:05-10:10	眼保健操	眼保健操				
10:10-10:50	第3节	校本课程（体 育与健康）	语文	校本课程	科学	心理/艺术（美 术）
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	英语	劳动	数学	语文	数学
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	地理	科学	语文（书法）	体育与健康	校本课程
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	数学	道德与法治	语文	道德与法治	班团队活动
14:35-14:55	大课间活动	第二大课间活动				
14:55-15:00	眼保健操	眼保健操				
15:00-15:40	第7节	艺术（美术）	数学	体育与健康	校本课程	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		信息科技		综合实践活动	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动				
	备注： 1. 每月第三个周五下午13:30-16:30为乐动比赛日 2. 本学期第10周，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、英语；考试形式：闭卷书面） 3. 本学期第20周，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、英语及其他部分学科；考试形式：闭卷书面） 4. 本学期第11周，拟安排秋游					

2026学年第一学期初中课程表
六(9)班

时间	作息安排	一	二	三	四	五
8:00	到校时间	到校				
08:00-08:40	第1节	校本课程	校本课程	数学	信息科技	语文
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	道德与法治	数学	英语	体育与健康	校本课程（体育活 动课）
09:35-10:05	大课间活动	第一大课间活动				
10:05-10:10	眼保健操	眼保健操				
10:10-10:50	第3节	校本课程（体 育与健康）	体育与健康	地理	语文	数学
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	地理	艺术（音乐）	语文	科学	艺术（美术）
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	语文（书法）	校本课程	道德与法治	劳动	英语
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	语文	心理/艺术 （美术）	体育与健康	数学	班团队活动
14:35-14:55	大课间活动	第二大课间活动				
14:55-15:00	眼保健操	眼保健操				
15:00-15:40	第7节	数学	语文	艺术（音乐）	英语	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		科学		综合实践活动	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动				
	备注： 1. 每月第三个周五下午13:30-16:30为乐动比赛日 2. 本学期第10周，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、英语；考试形式：闭卷书面） 3. 本学期第20周，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、英语及其他部分学科；考试形式：闭卷书面） 4. 本学期第11周，拟安排秋游					