

2026学年第一学期初中课程表
七(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	英语	生物学	英语	体育与健康	数学
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	数学	道德与法治	历史	语文	体育与健康
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	劳动	地理	体育与健康	道德与法治	语文
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	语文	英语	数学	地理	人工智能基础
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	艺术（美术）	校本课程（体育与健康）	艺术（音乐）	生物学	英语
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	信息科技	语文	语文	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	历史	数学	语文	校本课程	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		综合实践活动		心理/校本	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动（周一为体育活动课）				
	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
七(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	数学	英语	道德与法治	数学	校本课程
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	生物学	语文	数学	地理	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	道德与法治	语文	英语	语文	体育与健康
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	心理/校本	地理	艺术（音乐）	校本课程（体育与健康）	信息科技
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	英语	劳动	体育与健康	艺术（美术）	数学
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	历史	数学	语文	英语	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	体育与健康	历史	生物学	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		综合实践活动		人工智能基础	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动（周一为体育活动课）				
	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
七(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	历史	地理	数学	地理	语文
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	数学	语文	历史	英语	体育与健康
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	生物学	人工智能基础	体育与健康	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	劳动	数学	英语	语文	道德与法治
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	英语	信息科技	语文	数学	数学
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	语文	校本课程（体育与健康）	道德与法治	心理/校本	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	艺术（美术）	艺术（音乐）	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		综合实践活动		生物学	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动（周一为体育活动课）				
	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
七(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	地理	语文	语文	英语	体育与健康
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	数学	语文	数学	艺术（美术）	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	生物学	数学	英语	体育与健康	历史
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	道德与法治	心理/校本	体育与健康	语文	校本课程
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	校本课程（体育与健康）	道德与法治	数学	语文
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	英语	英语	人工智能基础	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	信息科技	历史	地理	生物学	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		综合实践活动		劳动	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动（周一为体育活动课）				
	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
七(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	数学	语文	信息科技	艺术（美术）	体育与健康
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	语文	语文	英语	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	心理/校本	校本课程（体育与健康）	数学	语文	英语
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	道德与法治	英语	体育与健康	劳动	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	英语	数学	语文	道德与法治	地理
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	历史	生物学	艺术（音乐）	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	人工智能基础	地理	历史	数学	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		综合实践活动		生物学	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动（周一为体育活动课）				
	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
七(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	数学	信息科技	体育与健康	语文	校本课程
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	英语	道德与法治	历史	劳动	体育与健康
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（美术）	数学	数学	地理	语文
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	生物学	语文	英语	道德与法治	艺术（音乐）
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	地理	生物学	心理/校本	数学
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	语文	体育与健康	语文	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	历史	英语	人工智能基础	英语	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		综合实践活动		校本课程（体育与健康）	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动（周一为体育活动课）				
	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
七(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	英语	英语	语文	生物学	数学
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	艺术（美术）	体育与健康	数学	语文	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	生物学	英语	人工智能基础	地理
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	语文	数学	信息科技	心理/校本	校本课程
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	劳动	语文	艺术（音乐）	数学	体育与健康
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	历史	语文	历史	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	地理	道德与法治	体育与健康	英语	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		综合实践活动		校本课程（体育与健康）	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动（周一为体育活动课）				
	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
七(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	数学	英语	体育与健康	英语
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	劳动	信息科技	数学	生物学	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	道德与法治	体育与健康	人工智能基础	历史	语文
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	历史	英语	艺术（音乐）	语文	地理
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	心理/校本	体育与健康	道德与法治	校本课程（体育与健康）
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	数学	语文	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	英语	生物学	语文	校本课程	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		综合实践活动		艺术（美术）	
15:55-16:35	课后服务	作业辅导				
16:50-17:30		素质教育活动（周一为体育活动课）				
	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					