

2026学年第一学期初中课程表
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	英语	艺术	化学	物理
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	物理	数学	数学	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	化学	英语	生物学	数学
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	道德与法治	艺术	体育与健康	语文	英语
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	历史	物理	语文	道德与法治	体育与健康
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	信息科技	语文	历史	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（体育与健康）	劳动	道德与法治	英语	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		生物学		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（周二为体育活动课）				
	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
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	道德与法治	信息科技	数学	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	数学	数学	艺术	物理	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	英语	语文	体育与健康	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	化学	劳动	英语	历史	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	语文	物理	化学	生物学	道德与法治
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）	历史	艺术	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	物理	生物学	语文	数学	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		道德与法治		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（周二为体育活动课）				
	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
八(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	数学	英语	体育与健康	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	化学	语文	数学	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	道德与法治	英语	物理	道德与法治
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	物理	数学	道德与法治	语文	历史
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	物理	生物学	劳动	数学
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）	艺术	化学	艺术	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	历史	语文	数学	
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（周二为体育活动课）				
	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
八(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	道德与法治	语文	物理	历史	数学
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	数学	信息科技	数学	体育与健康	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	体育与健康	数学	体育与健康	化学	语文
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	生物学	化学	英语	语文	艺术
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	艺术	语文	数学	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	物理	英语	生物学	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	语文	道德与法治	劳动	物理	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		历史		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（周二为体育活动课）				
	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
八(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	物理	数学	英语	语文	体育与健康
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	历史	物理	语文	化学	道德与法治
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）	英语	数学	体育与健康	数学
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	生物学	语文	历史	信息科技	英语
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	艺术	体育与健康	数学	语文
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	数学	化学	生物学	物理	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	道德与法治	道德与法治	艺术	
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（周二为体育活动课）				
	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
八(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	英语	语文	英语	历史	数学
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	数学	历史	体育与健康	劳动	物理
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	物理	生物学	道德与法治	语文	语文
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	化学	艺术	数学	英语	生物学
11:45-12:30	午餐	午餐				
12:30- 13:00	午休	午休				
13:00-13:40	第5节	信息科技	数学	化学	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	语文	物理	语文	体育与健康	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）	英语	艺术	道德与法治	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		道德与法治		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（周二为体育活动课）				
	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
八(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	物理	数学	生物学	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	语文	信息科技	历史	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	物理	数学	体育与健康	道德与法治	体育与健康
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	数学	生物学	化学	语文	物理
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）	劳动	语文	数学	数学
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	化学	历史	艺术	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	英语	道德与法治	体育与健康	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		艺术		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（周二为体育活动课）				
	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
八(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	化学	数学	信息科技	语文	英语
08:40-08:55	课间	课间微运动				
08:55-09:35	第2节	体育与健康	道德与法治	体育与健康	历史	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	英语	语文	物理	体育与健康
10:50-11:05	课间	课间微运动				
11:05-11:45	第4节	物理	艺术	数学	校本课程（体育与健康）	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	英语	历史	道德与法治	道德与法治	生物学
13:40-13:55	课间	课间微运动				
13:55-14:35	第6节	语文	物理	劳动	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	化学	英语	
15:40-15:55	课间	课间微运动				
15:55-16:35	第8节		生物学		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（周二为体育活动课）				
	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					