课程表（初一1）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	道德与法治	校本课程（听说）	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	历史	语文	英语	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	英语	英语	数学	历史	数学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	地理	校本课程（听说）	数学	语文	地理
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	语文	生物学	生物学	体育与健康	信息科技
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	校本课程（阅读）	道德与法治	艺术(美术)	艺术(音乐)
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	校本课程（心理健康）	数学	综合实践	校本课程（自主学习）	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：双周心理改上书法

课程表（初一2）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	生物学	语文	数学	生物学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	信息科技	校本课程（听说）	语文	道德与法治
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	地理	英语	数学	英语	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	校本课程（听说）	数学	艺术(音乐)	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	艺术(美术)	历史	语文	体育与健康	地理
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	语文	数学	校本课程（阅读）	历史	数学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	校本课程（书法）	道德与法治	综合实践	校本课程（自主学习）	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：单周书法改上心理

课程表（初一3）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	数学	数学	语文	地理
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	道德与法治	历史	数学	英语	数学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	生物学	英语	语文	数学	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	语文	校本课程（听说）	生物学	艺术(音乐)	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	艺术(美术)	信息科技	语文	道德与法治
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	英语	校本课程（自主学习）	校本课程（听说）	校本课程（阅读）	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	地理	校本课程（心理健康）	综合实践	体育与健康	历史
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：双周心理改上书法

课程表（初一4）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	英语	数学	英语	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	校本课程（阅读）	校本课程（听说）	数学	数学	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	历史	地理	校本课程（听说）	历史	道德与法治
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	数学	道德与法治	语文	语文	数学
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	数学	艺术(美术)	艺术(音乐)	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	英语	信息科技	生物学	体育与健康	校本课程（书法）
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	语文	生物学	综合实践	校本课程（自主学习）	地理
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：单周书法改上心理

课程表（初一5）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	英语	数学	语文	数学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	校本课程（听说）	数学	英语	历史
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	道德与法治	校本课程（听说）	数学	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	校本课程（阅读）	生物学	语文	信息科技	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	历史	艺术(音乐)	校本课程（心理健康）	地理
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	地理	数学	生物学	体育与健康	道德与法治
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	语文	艺术(美术)	综合实践	校本课程（自主学习）	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：双周心理改上书法

课程表（初一6）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	英语	语文	英语	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	校本课程（听说）	道德与法治	数学	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	道德与法治	数学	语文	数学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	历史	校本课程（自主学习）	数学	校本课程（阅读）	校本课程（书法）
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	地理	信息科技	校本课程（听说）	语文	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	生物学	地理	历史	艺术(美术)
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	艺术(音乐)	数学	综合实践	体育与健康	生物学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：单周书法改上心理

课程表（初一7）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	历史	生物学	数学	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	地理	数学	英语	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	英语	道德与法治	语文	数学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	英语	校本课程（听说）	语文	校本课程（阅读）	历史
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	艺术(美术)	道德与法治	生物学	体育与健康	校本课程（心理健康）
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	艺术(音乐)	数学	校本课程（听说）	语文	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	信息科技	综合实践	校本课程（自主学习）	地理
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：双周心理改上书法

课程表（初一8）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	地理	语文	语文	数学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	历史	道德与法治	校本课程（听说）	英语	地理
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	英语	数学	信息科技	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	生物学	校本课程（听说）	数学	历史	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	艺术(音乐)	数学	语文	数学	道德与法治
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	数学	艺术(美术)	校本课程（阅读）	体育与健康	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	校本课程（书法）	综合实践	校本课程（自主学习）	生物学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：单周书法改上心理

课程表（初一9）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	英语	语文	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	校本课程（听说）	地理	英语	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	地理	数学	信息科技	数学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	校本课程（心理健康）	数学	体育与健康	生物学
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	历史	数学	道德与法治	艺术(美术)	历史
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	语文	道德与法治	校本课程（听说）	语文	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	校本课程（阅读）	生物学	综合实践	校本课程（自主学习）	艺术(音乐)
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：双周心理改上书法

课程表（初一10）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	道德与法治	地理	数学	语文	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	生物学	数学	英语	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	数学	英语	语文	语文	历史
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	历史	校本课程（听说）	校本课程（听说）	校本课程（阅读）	数学
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	英语	艺术(美术)	地理	体育与健康	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	校本课程（书法）	信息科技	数学	生物学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	艺术(音乐)	数学	综合实践	校本课程（自主学习）	道德与法治
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：单周书法改上心理

课程表（初一11）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	生物学	地理	数学	英语	道德与法治
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	道德与法治	数学	语文	数学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	英语	语文	数学	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	校本课程（阅读）	校本课程（听说）	校本课程（听说）	体育与健康	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	英语	信息科技	地理	艺术(音乐)	校本课程（心理健康）
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	数学	数学	艺术(美术)	历史	生物学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	历史	综合实践	校本课程（自主学习）	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：双周心理改上书法

课程表（初一12）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	英语	数学	英语	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	校本课程（阅读）	校本课程（听说）	数学	语文	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	英语	历史	地理	艺术(音乐)	数学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	道德与法治	生物学	语文	体育与健康	体育与健康
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	地理	校本课程（听说）	历史	生物学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	语文	数学	道德与法治	数学	信息科技
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	数学	艺术(美术)	综合实践	校本课程（自主学习）	校本课程（书法）
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：单周书法改上心理

课程表（初一13）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	生物学	语文	语文	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	地理	校本课程（听说）	英语	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	体育与健康	英语	数学	数学	体育与健康
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	语文	校本课程（听说）	数学	体育与健康	数学
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	历史	数学	道德与法治	校本课程（心理健康）	历史
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	语文	信息科技	艺术(美术)	生物学	地理
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	校本课程（阅读）	道德与法治	综合实践	校本课程（自主学习）	艺术(音乐)
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：双周心理改上书法

课程表（初一14）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	英语	语文	英语	地理
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	校本课程（听说）	校本课程（阅读）	语文	数学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	生物学	数学	数学	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	历史	地理	数学	历史	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	数学	语文	生物学	校本课程（书法）
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	道德与法治	艺术(美术)	校本课程（听说）	体育与健康	道德与法治
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	信息科技	艺术(音乐)	综合实践	校本课程（自主学习）	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：单周书法改上心理

课程表（初一15）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	历史	校本课程（听说）	历史	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	道德与法治	语文	数学	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	艺术(音乐)	英语	数学	语文	道德与法治
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	生物学	校本课程（听说）	数学	英语	体育与健康
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	英语	校本课程（自主学习）	语文	校本课程（心理健康）	生物学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	地理	校本课程（阅读）	信息科技	地理
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	艺术(美术)	数学	综合实践	体育与健康	数学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：双周心理改上书法

课程表（初一16）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	英语	数学	英语	生物学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	校本课程（听说）	数学	语文	数学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	艺术(音乐)	生物学	校本课程（听说）	历史	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	历史	语文	数学	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	英语	道德与法治	校本课程（自主学习）	语文	艺术(美术)
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	校本课程（书法）	数学	地理	校本课程（阅读）	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	地理	信息科技	综合实践	体育与健康	道德与法治
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：单周书法改上心理

课程表（初一17）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	英语	数学	英语	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	体育与健康	校本课程（听说）	数学	历史	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	数学	道德与法治	校本课程（心理健康）	语文	数学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	英语	信息科技	语文	数学	地理
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	地理	历史	校本课程（听说）	体育与健康	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	生物学	数学	道德与法治	艺术(音乐)	生物学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	语文	校本课程（阅读）	综合实践	校本课程（自主学习）	艺术(美术)
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：双周心理改上书法

课程表（初一18）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	地理	数学	语文	数学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	生物学	数学	英语	体育与健康
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	数学	英语	语文	数学	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	校本课程（听说）	校本课程（听说）	体育与健康	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	历史	道德与法治	艺术(音乐)	校本课程（书法）	地理
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	语文	数学	生物学	信息科技	道德与法治
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	校本课程（阅读）	校本课程（自主学习）	综合实践	历史	艺术(美术)
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：单周书法改上心理

课程表（初一19）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	英语	数学	英语	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	校本课程（听说）	数学	数学	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	历史	道德与法治	语文	语文	地理
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	数学	校本课程（自主学习）	生物学	信息科技	历史
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	地理	数学	道德与法治	语文	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	艺术(音乐)	校本课程（听说）	校本课程（阅读）	艺术(美术)
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	生物学	校本课程（心理健康）	综合实践	体育与健康	数学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：双周心理改上书法

课程表（初一20）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	英语	语文	语文	数学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	校本课程（听说）	校本课程（听说）	数学	生物学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	地理	生物学	数学	英语	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	语文	历史	数学	校本课程（书法）	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	数学	地理	信息科技	艺术(音乐)
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	艺术(美术)	语文	道德与法治	体育与健康	历史
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	道德与法治	校本课程（阅读）	综合实践	校本课程（自主学习）	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程(综合体育	体育与健康		

说明：单周书法改上心理

课程表（初一21）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	英语	语文	语文	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	校本课程（听说）	校本课程（听说）	数学	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	生物学	历史	数学	历史	体育与健康
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	地理	校本课程（自主学习）	数学	英语	地理
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	道德与法治	数学	道德与法治	信息科技	生物学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	语文	校本课程（心理健康）	体育与健康	艺术(音乐)
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	英语	校本课程（阅读）	综合实践	艺术(美术)	数学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：双周心理改上书法

课程表（初一22）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	历史	数学	语文	历史
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	地理	数学	校本课程（阅读）	地理
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	道德与法治	英语	语文	英语	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	英语	校本课程（听说）	道德与法治	数学	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	信息科技	生物学	校本课程（听说）	体育与健康	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	艺术(美术)	数学	艺术(音乐)	校本课程（书法）	数学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	校本课程（自主学习）	综合实践	语文	生物学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

说明：单周书法改上心理

课程表（初二1）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	道德与法治	英语	数学	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	校本课程（听说）	数学	艺术(美术)	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	物理	英语	校本课程（听说）	生物学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	数学	生物学	语文	物理	数学
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	物理	历史	地理	体育与健康	历史
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	地理	语文	道德与法治	校本课程（心理健康）	艺术(音乐)
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	信息科技	综合实践	语文	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二2）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	历史	物理	数学	校本课程（听说）	数学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	体育与健康	地理	数学	数学	地理
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	物理	英语	语文	信息科技	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	语文	校本课程（听说）	英语	语文	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	英语	语文	道德与法治	艺术(美术)	艺术(音乐)
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	生物学	校本课程（心理健康）	生物学	物理	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	数学	道德与法治	综合实践	体育与健康	历史
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二3）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	地理	数学	语文	生物学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	物理	物理	数学	校本课程（听说）	历史
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	校本课程（心理健康）	英语	语文	数学	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	数学	校本课程（听说）	道德与法治	信息科技	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	道德与法治	语文	英语	物理	数学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	语文	历史	地理	艺术(音乐)	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	生物学	综合实践	体育与健康	艺术(美术)
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二4）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	英语	数学	校本课程（听说）	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	物理	校本课程（听说）	数学	语文	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	英语	地理	艺术(音乐)	数学	数学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	道德与法治	物理	语文	体育与健康	体育与健康
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	历史	校本课程（心理健康）	艺术(美术)	物理	地理
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	语文	英语	历史	生物学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	语文	生物学	综合实践	信息科技	道德与法治
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二5）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	物理	生物学	数学	校本课程（听说）	数学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	物理	数学	语文	艺术(音乐)
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	历史	英语	语文	数学	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	校本课程（听说）	英语	历史	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	地理	信息科技	地理	体育与健康	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	数学	语文	生物学	物理	道德与法治
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	英语	道德与法治	综合实践	艺术(美术)	校本课程（心理健康）
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二6）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	英语	语文	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	物理	校本课程（听说）	道德与法治	校本课程（听说）	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	道德与法治	历史	数学	物理	生物学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	英语	物理	数学	语文	数学
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	艺术(美术)	英语	信息科技	艺术(音乐)
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	地理	生物学	地理	体育与健康	校本课程（心理健康）
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	数学	语文	综合实践	历史	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二7）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	地理	数学	校本课程（听说）	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	道德与法治	数学	数学	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	物理	英语	语文	体育与健康	体育与健康
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	语文	校本课程（听说）	英语	语文	道德与法治
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	生物学	语文	生物学	物理	历史
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	信息科技	校本课程（心理健康）	艺术(美术)	地理
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	历史	物理	综合实践	艺术(音乐)	数学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二8）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	物理	英语	英语	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	校本课程（听说）	语文	校本课程（听说）	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	历史	物理	数学	信息科技	道德与法治
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	数学	地理	数学	历史	艺术(美术)
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	生物学	语文	生物学	物理	数学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	英语	道德与法治	艺术(音乐)	语文	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	校本课程（心理健康）	综合实践	体育与健康	地理
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二9）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	历史	语文	语文	地理
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	物理	道德与法治	校本课程（听说）	数学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	英语	英语	数学	数学	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	校本课程（听说）	数学	历史	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	物理	校本课程（心理健康）	英语	艺术(美术)	信息科技
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	生物学	语文	生物学	体育与健康	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	地理	道德与法治	综合实践	物理	艺术(音乐)
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二10）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	物理	道德与法治	校本课程（听说）	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	生物学	语文	物理	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	物理	英语	数学	历史	地理
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	语文	校本课程（听说）	数学	数学	艺术(音乐)
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	道德与法治	地理	英语	体育与健康	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	历史	语文	信息科技	语文	数学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	艺术(美术)	综合实践	校本课程（心理健康）	生物学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二11）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	英语	语文	数学	数学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	校本课程（听说）	生物学	物理	历史
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	物理	数学	校本课程（听说）	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	道德与法治	生物学	数学	艺术(美术)	语文
		午餐、午休、自由活动				
第5节	14:10-14:50	体育与健康	历史	信息科技	语文	道德与法治
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	物理	校本课程（心理健康）	英语	地理	艺术(音乐)
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	地理	语文	综合实践	体育与健康	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二12）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	英语	数学	校本课程（听说）	数学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	校本课程（听说）	数学	数学	体育与健康
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	生物学	地理	英语	物理	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	历史	道德与法治	语文	体育与健康	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	物理	信息科技	校本课程（心理健康）	艺术(音乐)	生物学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	语文	艺术(美术)	历史	地理
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	数学	物理	综合实践	语文	道德与法治
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二13）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	物理	物理	数学	语文	数学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	地理	数学	数学	艺术(音乐)
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	道德与法治	英语	语文	校本课程(听说)	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	校本课程(听说)	英语	信息科技	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	数学	语文	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	生物学	艺术(美术)	生物学	校本课程(心理健康)	地理
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	语文	历史	综合实践	物理	历史
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程(综合体育		

课程表（初二14）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	英语	语文	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	历史	校本课程（听说）	艺术(音乐)	校本课程（听说）	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	物理	道德与法治	数学	语文	道德与法治
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	生物学	物理	数学	体育与健康	数学
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	地理	地理	历史	艺术(美术)
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	语文	信息科技	英语	物理	生物学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	数学	语文	综合实践	校本课程（心理健康）	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二15）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	英语	数学	校本课程（听说）	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	校本课程（听说）	数学	语文	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	数学	生物学	道德与法治	艺术(美术)	数学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	校本课程（心理健康）	道德与法治	语文	历史	体育与健康
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	历史	语文	艺术(音乐)	物理	地理
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	物理	英语	体育与健康	生物学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	物理	地理	综合实践	数学	信息科技
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二16）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	道德与法治	语文	数学	地理
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	历史	生物学	校本课程（听说）	数学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	生物学	英语	数学	历史	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	地理	校本课程（听说）	数学	体育与健康	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	物理	艺术(美术)	英语	语文	信息科技
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	数学	语文	道德与法治	艺术(音乐)	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	物理	综合实践	物理	校本课程（心理健康）
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二17）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	英语	语文	校本课程（听说）	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	校本课程（听说）	英语	物理	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	数学	历史	数学	语文	数学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	道德与法治	物理	数学	艺术(美术)	道德与法治
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	物理	生物学	地理	数学	生物学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	语文	艺术(音乐)	信息科技	历史
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	校本课程（心理健康）	地理	综合实践	体育与健康	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二18）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	历史	数学	物理	数学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	物理	数学	语文	生物学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	英语	英语	语文	历史	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	生物学	校本课程（听说）	信息科技	校本课程（听说）	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	地理	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	物理	艺术(音乐)	英语	数学	校本课程（心理健康）
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	道德与法治	语文	综合实践	地理	艺术(美术)
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二19）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	物理	英语	语文	校本课程（听说）	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	校本课程（听说）	艺术(音乐)	物理	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	英语	生物学	数学	数学	道德与法治
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	物理	数学	校本课程（心理健康）	数学
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	地理	语文	英语	语文	生物学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	数学	历史	地理	体育与健康	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	道德与法治	信息科技	综合实践	艺术(美术)	历史
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二20）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	生物学	数学	历史	道德与法治
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	地理	历史	数学	校本课程（听说）	数学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	道德与法治	英语	语文	物理	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	英语	校本课程（听说）	生物学	数学	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	数学	艺术(音乐)	艺术(美术)	体育与健康	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	物理	英语	语文	地理
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	物理	语文	综合实践	信息科技	校本课程（心理健康）
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二21）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	生物学	英语	语文	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	英语	校本课程（听说）	艺术(美术)	历史	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	物理	物理	数学	校本课程（听说）	数学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	道德与法治	历史	数学	语文	体育与健康
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	语文	地理	英语	艺术(音乐)	生物学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	数学	校本课程（心理健康）	地理	物理	信息科技
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	语文	综合实践	体育与健康	道德与法治
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初二22）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	物理	地理	物理	生物学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	生物学	语文	校本课程（听说）	数学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	地理	英语	数学	语文	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	历史	校本课程（听说）	数学	体育与健康	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	校本课程（心理健康）	信息科技	历史	艺术(美术)
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	物理	语文	英语	数学	道德与法治
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	语文	道德与法治	综合实践	艺术(音乐)	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	体育与健康	校本课程（综合体育		

课程表（初三1）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	英语	数学	英语	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	化学	校本课程（听说）	数学	语文	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	道德与法治	历史	英语	数学	化学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	校本课程（听说）	化学	语文	物理	数学
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	物理	校本课程（数理思维）	化学	艺术（美术）	历史
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	数学	物理	艺术（音乐）	道德与法治	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	语文	综合实践	校本课程（综合体育	物理
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三2）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	历史	数学	艺术（美术）	物理
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	化学	化学	数学	数学	数学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	数学	英语	语文	物理	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	道德与法治	校本课程（听说）	艺术（音乐）	英语	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	物理	物理	化学	道德与法治	化学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	校本课程（数理思维）	英语	语文	历史
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	校本课程（听说）	语文	综合实践	校本课程（综合体育	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三3）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	道德与法治	物理	语文	数学	历史
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	校本课程（听说）	化学	艺术（音乐）	艺术（美术）	体育与健康
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	数学	英语	数学	英语	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	物理	校本课程（听说）	数学	语文	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	语文	化学	物理	物理
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	化学	校本课程（数理思维）	英语	道德与法治	数学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	语文	历史	综合实践	校本课程（综合体育	化学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三4）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	校本课程(听说)	英语	数学	英语	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	校本课程(听说)	数学	数学	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	物理	化学	艺术（音乐）	物理	历史
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	物理	语文	道德与法治	物理
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	语文	校本课程(数理思维)	英语	艺术（美术）	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	历史	语文	化学	语文	化学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	化学	道德与法治	综合实践	校本课程(综合体育	数学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程(综合体育	体育与健康		

课程表（初三5）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	英语	语文	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	化学	校本课程（听说）	艺术（音乐）	英语	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	物理	数学	物理	化学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	校本课程（听说）	化学	数学	艺术（美术）	体育与健康
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	道德与法治	校本课程（数理思维）	英语	道德与法治	数学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	物理	语文	化学	语文	历史
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	历史	综合实践	校本课程（综合体育	物理
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三6）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	物理	语文	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	物理	化学	化学	语文	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	校本课程（听说）	英语	数学	艺术（美术）	数学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	数学	校本课程（听说）	数学	道德与法治	历史
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	语文	艺术（音乐）	英语	化学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	化学	校本课程（数理思维）	英语	物理	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	历史	道德与法治	综合实践	校本课程（综合体育	物理
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三7）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	校本课程(数理思维)	数学	数学	数学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	物理	化学	数学	艺术（美术）	物理
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	英语	化学	语文	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	校本课程(听说)	语文	物理	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	化学	语文	英语	英语	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	历史	道德与法治	艺术（音乐）	道德与法治	历史
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	校本课程(听说)	物理	综合实践	校本课程(综合体育	化学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程(综合体育	体育与健康		

课程表（初三8）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	校本课程(听说)	英语	数学	物理	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	物理	校本课程(听说)	数学	英语	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	化学	物理	语文	语文	体育与健康
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	数学	历史	英语	道德与法治	历史
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	道德与法治	语文	艺术（音乐）	数学	物理
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	语文	校本课程(数理思维)	化学	艺术（美术）	化学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	化学	综合实践	校本课程(综合体育	数学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程(综合体育	体育与健康		

课程表（初三9）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	化学	数学	数学	化学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	物理	数学	英语	物理
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	化学	英语	语文	艺术（美术）	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	校本课程（听说）	校本课程（听说）	艺术（音乐）	道德与法治	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	物理	语文	英语	语文	历史
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	历史	化学	物理	数学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	道德与法治	校本课程（数理思维）	综合实践	校本课程（综合体育	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三10）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	英语	语文	英语	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	校本课程（听说）	校本课程（听说）	艺术（音乐）	数学	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	物理	数学	物理	历史
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	道德与法治	历史	数学	语文	体育与健康
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	语文	化学	道德与法治	数学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	物理	校本课程（数理思维）	英语	艺术（美术）	物理
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	化学	化学	综合实践	校本课程（综合体育	化学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三11）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	道德与法治	化学	数学	英语	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	物理	数学	数学	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	数学	英语	语文	道德与法治	体育与健康
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	校本课程（听说）	校本课程（听说）	艺术（音乐）	语文	化学
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	物理	历史	英语	艺术（美术）	物理
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	校本课程（数理思维）	化学	物理	数学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	化学	语文	综合实践	校本课程（综合体育	历史
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三12）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	英语	英语	数学	化学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	校本课程（听说）	语文	物理	物理
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	校本课程（听说）	化学	数学	艺术（美术）	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	物理	数学	英语	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	道德与法治	语文	化学	语文	数学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	化学	历史	艺术（音乐）	道德与法治	历史
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	物理	校本课程（数理思维）	综合实践	校本课程（综合体育	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三13）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	物理	物理	数学	英语	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	历史	数学	语文	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	校本课程（听说）	英语	化学	数学	体育与健康
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	化学	校本课程（听说）	语文	道德与法治	历史
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	化学	艺术（音乐）	物理	数学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	语文	校本课程（数理思维）	英语	艺术（美术）	物理
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	道德与法治	语文	综合实践	校本课程（综合体育	化学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三14）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	校本课程（听说）	英语	语文	物理	物理
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	物理	校本课程（听说）	化学	数学	化学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	数学	化学	数学	英语	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	语文	历史	数学	语文	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	道德与法治	校本课程（数理思维）	英语	艺术（美术）	历史
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	化学	语文	艺术（音乐）	道德与法治	数学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	体育与健康	物理	综合实践	校本课程（综合体育	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三15）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	英语	语文	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	语文	校本课程（听说）	英语	艺术（美术）	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	校本课程（听说）	物理	数学	英语	历史
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	道德与法治	化学	数学	物理	物理
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	化学	历史	艺术（音乐）	道德与法治	数学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	体育与健康	校本课程（数理思维）	化学	语文	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	物理	语文	综合实践	校本课程（综合体育	化学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三16）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	校本课程（听说）	化学	数学	英语	历史
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	化学	物理	数学	数学	数学
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	数学	英语	语文	语文	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	校本课程（听说）	艺术（音乐）	艺术（美术）	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	语文	校本课程（数理思维）	化学	道德与法治	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	物理	语文	英语	物理	化学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	历史	道德与法治	综合实践	校本课程（综合体育	物理
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三17）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	校本课程（听说）	物理	数学	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	体育与健康	化学	数学	英语	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	物理	英语	化学	物理	历史
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	数学	校本课程（听说）	语文	语文	体育与健康
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	化学	道德与法治	英语	道德与法治	物理
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	历史	校本课程（数理思维）	艺术（音乐）	艺术（美术）	化学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	语文	语文	综合实践	校本课程（综合体育	数学
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三18）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	数学	英语	语文	英语	化学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	校本课程（听说）	校本课程（听说）	艺术（音乐）	语文	历史
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	道德与法治	化学	数学	道德与法治	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	物理	历史	数学	数学	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	体育与健康	校本课程（数理思维）	化学	艺术（美术）	数学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	语文	语文	英语	物理	物理
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	化学	物理	综合实践	校本课程（综合体育	体育与健康
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三19）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	化学	物理	数学	英语	化学
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	数学	化学	数学	物理	物理
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	语文	英语	化学	艺术（美术）	语文
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	体育与健康	校本课程（听说）	语文	语文	语文
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	历史	校本课程（数理思维）	艺术（音乐）	数学	体育与健康
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	物理	道德与法治	英语	道德与法治	数学
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	校本课程（听说）	语文	综合实践	校本课程（综合体育	历史
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		

课程表（初三20）

节次	作息时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	英语	艺术（音乐）	数学	语文
	08:40-08:55	*课间活动*				
第2节	08:55-09:35	校本课程（听说）	校本课程（听说）	语文	英语	语文
	09:35-10:05	*大课间活动*				
第3节	10:05-10:45	体育与健康	化学	数学	语文	化学
	10:45-11:00	*课间活动+眼保健操*				
第4节	11:00-11:40	数学	历史	数学	道德与法治	历史
	午餐、午休、自由活动					
第5节	14:10-14:50	化学	语文	英语	物理	数学
	14:50-15:05	*课间活动+眼保健操*				
第6节	15:05-15:45	道德与法治	物理	化学	艺术（美术）	体育与健康
	15:45-16:00	*课间活动*				
第7节	16:00-16:40	物理	校本课程（数理思维）	综合实践	校本课程（综合体育	物理
	16:40-16:55	*课间活动*				
第8节	16:55-17:35	班会与劳动	校本课程（综合体育	体育与健康		