

# 课程表

2024 学年第一学期（第 1 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 2 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语	体育与健康
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学	道德与法治
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理	历史
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程	语文
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治	造型 B/校本课程 A
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文	造型 A/校本课程 B
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

中秋节放假调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 3 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	中秋节放假	中秋节放假	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	中秋节放假	中秋节放假	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	——	——	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	中秋节放假	中秋节放假	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	中秋节放假	中秋节放假	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	中秋节放假	中秋节放假	生物学	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	中秋节放假	中秋节放假	语文	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	中秋节放假	中秋节放假	美术	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 4 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周日
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周日上周五的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 5 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

## 2024 学年第一学期（第 6 周）

七 1

节次	时间	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	生物学	数学	音乐	外语	体育与健康
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	语文	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	语文	体育与健康	外语	数学	道德与法治
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	历史	校本课程	地理	历史
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	体育与健康	生物学	数学	校本课程	语文
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	语文	信息科技	道德与法治	造型 B/校本课程 A
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	校本课程	美术	外语	语文	造型 A/校本课程 B
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 7 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 8 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 9 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	出操				
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本 课程 A	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本 课程 B	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 10 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 11 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 12 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 13 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 14 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 15 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 16 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 17 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	数学	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	体育与健康	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	历史	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	生物学	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	语文	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	美术	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 18 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	生物学	元旦节放假	音乐	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	元旦节放假	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	——	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	语文	元旦节放假	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	地理	元旦节放假	校本课程	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	元旦节放假	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	造型 B/校本课程 A	数学	元旦节放假	信息科技	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	校本课程	元旦节放假	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 19 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	劳动	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 20 周）

七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	——	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	——
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 1 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 2 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学	体育与健康
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语	道德与法治
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程	数学
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治	语文
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

中秋节放假调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 3 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	中秋节放假	中秋节放假	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	中秋节放假	中秋节放假	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	——	——	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	中秋节放假	中秋节放假	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	中秋节放假	中秋节放假	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	中秋节放假	中秋节放假	地理	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	中秋节放假	中秋节放假	美术	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	中秋节放假	中秋节放假	语文	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 4 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周日
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周日上周五的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 5 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	生物学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

## 2024 学年第一学期（第 6 周）

七 2

节次	时间	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	数学	校本课程	音乐	数学	体育与健康
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	校本课程	信息技术	外语	历史	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语	道德与法治
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	体育与健康	地理	数学	校本课程	数学
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	美术	外语	道德与法治	语文
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	语文	生物学	外语	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 7 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 8 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 9 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	出操				
第 3 节	10:05~10:45	生物学	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 10 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 11 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 12 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 13 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 14 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 15 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 16 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 17 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	校本课程	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	信息科技	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	体育与健康	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	地理	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	美术	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	语文	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 18 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	数学	元旦节放假	音乐	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	校本课程	元旦节放假	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	——	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	造型 A/校本课程 B	元旦节放假	语文	语文
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	造型 B/校本课程 A	元旦节放假	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	体育与健康	元旦节放假	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	元旦节放假	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	语文	元旦节放假	生物学	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 19 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	体育与健康	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	生物学	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	道德与法治	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	劳动	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 20 周）

七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	——	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	——
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 1 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 2 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程	数学
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

中秋节放假调休，周六上周一的课

# 课 程 表

2024 学年第一学期（第 3 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	中秋节放假	中秋节放假	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	中秋节放假	中秋节放假	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	——	——	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	中秋节放假	中秋节放假	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	中秋节放假	中秋节放假	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	中秋节放假	中秋节放假	语文	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	中秋节放假	中秋节放假	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	中秋节放假	中秋节放假	生物学	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 4 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周日
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周日上周五的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 5 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

## 2024 学年第一学期（第 6 周）

七 3

节次	时间	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	美术	地理	外语	历史
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	数学	校本课程	信息科技	历史	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	校本课程	数学	校本课程	语文	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	语文	外语	校本课程	数学
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	体育与健康	数学	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 7 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 8 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 9 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	出操				
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 10 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 11 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 12 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 13 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 14 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 15 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 16 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 17 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	音乐	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	美术	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	校本课程	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	数学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	语文	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	生物学	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 18 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	造型 B/校本课程 A	元旦节放假	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	语文	元旦节放假	地理	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	——	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	元旦节放假	信息科技	历史
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	校本课程	元旦节放假	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	语文	元旦节放假	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	道德与法治	外语	元旦节放假	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	造型 A/校本课程 B	元旦节放假	体育与健康	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 19 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	劳动	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 20 周）

七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	——	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	——
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 1 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 2 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程	道德与法治
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治	历史
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

中秋节放假调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 3 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	中秋节放假	中秋节放假	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	中秋节放假	中秋节放假	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	——	——	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	中秋节放假	中秋节放假	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	中秋节放假	中秋节放假	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	中秋节放假	中秋节放假	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	中秋节放假	中秋节放假	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	中秋节放假	中秋节放假	语文	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 4 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周日
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周日上周五的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 5 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

## 2024 学年第一学期（第 6 周）

七 4

节次	时间	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	音乐	外语	外语	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	数学	数学	语文	生物学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	校本课程	历史	校本课程	语文	地理
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程	道德与法治
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	美术	体育与健康	数学	道德与法治	历史
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	生物学	语文	体育与健康	外语	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 7 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 8 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 9 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	出操				
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 10 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 11 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 12 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 13 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 14 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 15 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 16 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 17 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	音乐	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	校本课程	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	历史	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	地理	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	体育与健康	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	语文	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 18 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	信息科技	元旦节放假	外语	外语
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	外语	元旦节放假	造型 B/校本课程 A	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	——	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	数学	元旦节放假	语文	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	校本课程	元旦节放假	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	道德与法治	语文	元旦节放假	造型 A/校本课程 B	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	历史	美术	元旦节放假	数学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	生物学	元旦节放假	体育与健康	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 19 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	语文	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	地理	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	劳动	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 20 周）

七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	——	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	——
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 1 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 2 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文	信息科技
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐	造型 B/校本课程 A
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程	造型 A/校本课程 B
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治	体育与健康
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

中秋节放假调休，周六上周一的课

# 课 程 表

2024 学年第一学期（第 3 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	中秋节放假	中秋节放假	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	中秋节放假	中秋节放假	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	——	——	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	中秋节放假	中秋节放假	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	中秋节放假	中秋节放假	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	中秋节放假	中秋节放假	体育与健康	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	中秋节放假	中秋节放假	地理	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	中秋节放假	中秋节放假	语文	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 4 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周日
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周日上周五的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 5 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

## 2024 学年第一学期（第 6 周）

七 5

节次	时间	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	语文	生物学	语文	语文	信息科技
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	美术	历史	外语	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	数学	数学	外语	音乐	造型 B/校本课程 A
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	校本课程	外语	校本课程	数学	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	地理	体育与健康	语文	校本课程	造型 A/校本课程 B
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	地理	生物学	道德与法治	体育与健康
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	校本课程	语文	数学	道德与法治	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 7 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 8 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 9 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	出操				
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本 课程 A	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本 课程 B	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 10 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 11 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 12 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 13 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 14 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 15 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 16 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 17 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	生物学	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	美术	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	数学	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	外语	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	体育与健康	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	地理	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	语文	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 18 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	语文	元旦节放假	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	体育与健康	元旦节放假	历史	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	——	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	数学	元旦节放假	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	校本课程	元旦节放假	校本课程	数学
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型 A/校本课程 B	地理	元旦节放假	语文	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	外语	元旦节放假	生物学	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	历史	校本课程	元旦节放假	数学	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 19 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	信息科技	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	语文	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	造型 B/校本课程 A	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	数学	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	劳动	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 20 周）

七 5

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	——	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	——
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 1 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 2 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐	道德与法治
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语	历史
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程	信息科技
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本 课程 B	道德与法治	体育与健康
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课 程 A	语文	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

中秋节放假调休，周六上周一的课

# 课 程 表

2024 学年第一学期（第 3 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	中秋节放假	中秋节放假	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	中秋节放假	中秋节放假	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	——	——	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	中秋节放假	中秋节放假	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	中秋节放假	中秋节放假	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	中秋节放假	中秋节放假	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	中秋节放假	中秋节放假	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	中秋节放假	中秋节放假	历史	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 4 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周日
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周日上周五的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 5 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

## 2024 学年第一学期（第 6 周）

七 6

节次	时间	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	外语	校本课程	语文	数学	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	数学	美术	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	数学	语文	生物学	音乐	道德与法治
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	校本课程	语文	校本课程	外语	历史
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	外语	体育与健康	数学	校本课程	信息科技
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治	体育与健康
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 7 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 8 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 9 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	出操				
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 10 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 11 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 12 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 13 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 14 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 15 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 16 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 17 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	校本课程	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	数学	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	语文	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	语文	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	地理	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	历史	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 18 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	外语	元旦节放假	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	体育与健康	元旦节放假	美术	语文
大课间	9:30~10:05	出操	出操	——	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	数学	元旦节放假	生物学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	校本课程	元旦节放假	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	外语	元旦节放假	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	体育与健康	语文	元旦节放假	造型 A/校本课程 B	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	地理	元旦节放假	造型 B/校本课程 A	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 19 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	生物学	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	数学	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	道德与法治	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	历史	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	劳动	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 20 周）

七 6

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	——	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	——
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 1 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 2 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学	生物学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程	历史
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治	地理
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

中秋节放假调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 3 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	中秋节放假	中秋节放假	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	中秋节放假	中秋节放假	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	——	——	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	中秋节放假	中秋节放假	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	中秋节放假	中秋节放假	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	中秋节放假	中秋节放假	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	中秋节放假	中秋节放假	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	中秋节放假	中秋节放假	地理	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 4 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周日
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周日上周五的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 5 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

## 2024 学年第一学期（第 6 周）

双七 2

节次	时间	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	外语	数学	造型	生物学	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	校本课程	历史	音乐	数学	生物学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	信息科技	校本课程	语文	外语	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	美术	校本课程	语文	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	体育与健康	数学	校本课程	历史
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	语文	体育与健康	道德与法治	地理
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	校本课程	地理	外语	道德与法治	外语
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 7 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 8 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 9 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	出操				
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 10 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 11 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 12 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 13 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 14 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 15 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 16 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 17 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	数学	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	历史	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	校本课程	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	美术	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	地理	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 18 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	外语	元旦节放假	造型	生物学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	校本课程	元旦节放假	音乐	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	——	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	信息科技	元旦节放假	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	语文	元旦节放假	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	语文	元旦节放假	数学	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	地理	数学	元旦节放假	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	外语	校本课程	元旦节放假	外语	道德与法治
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 19 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	体育与健康	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	劳动	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 20 周）

双七 2

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	——	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	——
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 1 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 2 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程	数学
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治	外语
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

中秋节放假调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 3 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	中秋节放假	中秋节放假	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	中秋节放假	中秋节放假	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	——	——	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	中秋节放假	中秋节放假	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	中秋节放假	中秋节放假	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	中秋节放假	中秋节放假	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	中秋节放假	中秋节放假	造型	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	中秋节放假	中秋节放假	语文	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 4 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周日
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周日上周五的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 5 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	生物学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

## 2024 学年第一学期（第 6 周）

双七 1

节次	时间	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	语文	数学	语文	数学	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	历史	生物学	音乐	外语	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	外语	地理	数学	体育与健康	生物学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	校本课程	校本课程	校本课程	语文	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	信息科技	道德与法治	外语	校本课程	数学
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	造型	体育与健康	道德与法治	外语
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	校本课程	语文	美术	历史	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 7 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 8 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 9 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	出操				
第 3 节	10:05~10:45	生物学	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 10 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 11 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 12 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 13 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 14 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 15 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 16 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 17 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	生物学	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	地理	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	校本课程	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	造型	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	语文	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 18 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	语文	元旦节放假	语文	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	历史	元旦节放假	音乐	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	——	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	生物学	外语	元旦节放假	数学	体育与健康
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	校本课程	元旦节放假	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	信息科技	元旦节放假	外语	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	数学	元旦节放假	体育与健康	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	校本课程	元旦节放假	美术	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 19 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	地理	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	生物学	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	语文	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	劳动	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 20 周）

双七 1

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	——	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	——
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 1 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 2 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文	美术
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语	信息科技
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治	数学
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

中秋节放假调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 3 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	中秋节放假	中秋节放假	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	中秋节放假	中秋节放假	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	——	——	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	中秋节放假	中秋节放假	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	中秋节放假	中秋节放假	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	中秋节放假	中秋节放假	语文	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	中秋节放假	中秋节放假	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	中秋节放假	中秋节放假	体育与健康	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 4 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周日
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周日上周五的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 5 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	音乐	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

## 2024 学年第一学期（第 6 周）

双七 3

节次	时间	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	数学	校本课程	语文	语文	美术
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	校本课程	生物学	语文	体育与健康	外语
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	地理	历史	外语	数学	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	外语	数学	校本课程	外语	信息科技
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	造型	语文	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治	数学
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	体育与健康	数学	历史	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 7 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 8 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 9 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	出操				
第 3 节	10:05~10:45	音乐	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 10 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 11 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 12 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 13 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 14 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 15 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 16 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 17 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	校本课程	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	生物学	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	历史	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	数学	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	语文	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	体育与健康	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 18 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	数学	元旦节放假	语文	语文
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	校本课程	元旦节放假	语文	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	——	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	地理	元旦节放假	外语	数学
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	外语	元旦节放假	校本课程	外语
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	语文	造型	元旦节放假	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	数学	生物学	元旦节放假	校本课程	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	地理	语文	元旦节放假	数学	历史
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 19 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	美术	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	外语	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	音乐	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	信息科技	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	劳动	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 20 周）

双七 3

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	——	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	——
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 1 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 2 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文	造型
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程	历史
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治	外语
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

中秋节放假调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 3 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	中秋节放假	中秋节放假	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	中秋节放假	中秋节放假	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	——	——	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	中秋节放假	中秋节放假	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	中秋节放假	中秋节放假	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	中秋节放假	中秋节放假	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	中秋节放假	中秋节放假	语文	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	中秋节放假	中秋节放假	美术	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 4 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五	周日
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周日上周五的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 5 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	音乐	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

## 2024 学年第一学期（第 6 周）

双七 4

节次	时间	周二	周三	周四	周五	周六
第 1 节	8:00~8:40	语文	校本课程	历史	地理	数学
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	生物学	体育与健康	语文	数学	体育与健康
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	外语	数学	语文	外语	音乐
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	校本课程	生物学	校本课程	语文	造型
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程	历史
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	校本课程	语文	外语	道德与法治	外语
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	信息科技	美术	数学	地理	语文
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	校本课程
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

国庆节调休，周六上周一的课

# 课程表

2024 学年第一学期（第 7 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 8 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 9 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	出操				
第 3 节	10:05~10:45	音乐	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	期中质量监测	期中质量监测	期中质量监测	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	学生答疑	学生答疑	劳动	综合实践活动
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 10 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 11 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 12 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 13 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 14 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 15 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 16 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 17 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	校本课程	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	体育与健康	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	出操	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	数学	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	生物学	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	语文	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	美术	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 18 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	语文	元旦节放假	历史	地理
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	生物学	元旦节放假	语文	数学
大课间	9:30~10:05	出操	出操	——	出操	出操
第 3 节	10:05~10:45	音乐	外语	元旦节放假	语文	外语
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	校本课程	元旦节放假	校本课程	语文
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	历史	数学	元旦节放假	体育与健康	校本课程
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	外语	校本课程	元旦节放假	外语	道德与法治
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	语文	信息科技	元旦节放假	数学	地理
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	校本课程	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 19 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	数学	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	体育与健康	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
大课间	9:30~10:05	出操	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	音乐	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	造型	期末质量监测	期末质量监测	期末质量监测	人工智能
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	劳动	学生答疑	学生答疑	人工智能	人工智能
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	劳动	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准

# 课程表

2024 学年第一学期（第 20 周）

双七 4

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第 1 节	8:00~8:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	8:40~8:50	——	——	——	——	——
第 2 节	8:50~9:30	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
大课间	9:30~10:05	——	——	——	——	——
第 3 节	10:05~10:45	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
课间	10:45~11:00 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 4 节	11:00~11:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	综合实践活动
午休	11:40~12:55	——	——	——	——	——
第 5 节	13:00~13:40	人工智能	劳动	劳动	综合实践活动	——
课间	13:40~13:50	——	——	——	——	——
第 6 节	13:50~14:30	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	14:30~14:45 (含 5 分钟眼保健操)	——	——	——	——	——
第 7 节	14:45~15:25	人工智能	劳动	人工智能	——	——
课间	15:25~15:30	——	——	——	——	——
课后服务	15:30~17:30	——	——	——	——	——
延时服务	17:30~18:00	——	——	——	——	——

备注：如有调整，以实际情况为准