

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期晒课表

六——八年级课程安排

国家课程：

- 1) 八年级第一学期，《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》在道德与法治课中统筹安排课时，由道德与法治教师执教，平均每周 1 课时。
- 2) 八年级第二学期，《中华民族大团结》在道德与法治课中统筹安排课时，由道德与法治教师执教，平均每周 1 课时。
- 3) 六、七年级语文中 1 课时用于书法课。
- 4) 体育与健康，每周 3 课时，每周 1 课时体育与健康校本课程；体育活动课每周 1 课时，落实到课后服务。
- 5) 八年级信息科技在 2023 年已完成学业水平考试。八年级暂不设信息课，该课时增加为校本课程课程。
- 6) 艺术，各年级以美术、音乐为主，融入舞蹈、戏剧（含戏曲）、影视（含数字媒体艺术）相关内容。
- 7) 劳动，每周 1 课时。劳动课保证 170 总课时的前提下，与社区服务、社会实践、综合实践、职业体验等整合实施。
- 8) 六、七、八年级每周安排 1 节综合实践活动课，由相关教师统一授课，侧重跨学科研究性学习。
- 9) 八年级信息科技为物联网等内容。

校本课程课程：

- 1) 各年级班团队活动每周 1 课时。
- 2) 各年级体育多样化课程每周 1 课时。各年级每周 1 课时体育活动课，安排在课后服务时间。
- 3) 六、七年级每周 1 课时用于学生自主选择的校本课程课程。
- 4) 六年级安排民防心理课 1 课时，结合生命教育心理健康活动课，一学期不少于 12 课时。
- 5) 六年级安排文化素养 1 课时，英语影视 1 课时，趣味思维 1 课时。
- 6) 八年级安排实验操作 1 课时。

九年级课程安排

- 1) 九年级物理和化学采用新教材。
- 2) 九年级语文平均每周 1 课时写字课内容。
- 3) 拓展课每周 1 课时用于体育多样化内容。
- 4) 拓展课每周 1 课时团队活动课。
- 5) 拓展课每周 1 课时劳动课内容。
- 6) 探究校本课程课程中，主要为综合实践活动内容。

2025 学年度第一学期六（1）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	语文（书法）	校本课程	语文	语文	道德与法治
第二节 9:10~9:50	地理	校本课程	语文	数学	语文
9:50—10:20 课间大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	数学	数学	道德与法治	数学
第四节 11:10~11:50	体育与健康	劳动	外语（英语）	美术	校本课程
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	校本课程	地理	体育与健康	科学	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	音乐	语文	科学	音乐	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	信息科技	校本课程	外语（英语）	
第八节 15:40~16:20		体育与健康	校本课程		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期六（2）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	科学	校本课程	美术	校本课程	语文
第二节 9:10~9:50	语文（书法）	校本课程	信息科技	数学	音乐
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	数学	校本课程	体育与健康	外语（英语）
第四节 11:10~11:50	音乐	地理	数学	语文	数学
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	校本课程	语文	校本课程	劳动	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	地理	道德与法治	语文	道德与法治	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	体育与健康	语文	外语（英语）	
第八节 15:40~16:20		科学	体育与健康		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期六（3）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	语文（书法）	校本课程	语文	劳动	语文
第二节 9:10~9:50	体育与健康	数学	数学	校本课程	外语（英语）
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	数学	校本课程	外语（英语）	语文	数学
第四节 11:10~11:50	科学	语文	体育与健康	语文	音乐
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	美术	体育与健康	科学	音乐	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	道德与法治	校本课程	道德与法治	地理	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	外语（英语）	地理	校本课程	数学	
第八节 15:40~16:20		信息科技	校本课程		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期六（4）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	美术	校本课程	音乐	语文	信息科技
第二节 9:10~9:50	道德与法治	外语（英语）	外语（英语）	校本课程	数学
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	数学	数学	数学	地理	校本课程
第四节 11:10~11:50	语文（书法）	体育与健康	音乐	体育与健康	语文
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	地理	语文	语文	道德与法治	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	体育与健康	语文	劳动	校本课程	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	外语（英语）	科学	科学	数学	
第八节 15:40~16:20		校本课程	校本课程		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期六（5）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	语文（书法）	校本课程	科学	地理	数学
第二节 9:10~9:50	校本课程	外语（英语）	外语（英语）	数学	校本课程
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	数学	数学	科学	语文
第四节 11:10~11:50	劳动	音乐	校本课程	语文	音乐
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	体育与健康	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	信息科技	体育与健康	体育与健康	美术	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	道德与法治	语文	校本课程	
第八节 15:40~16:20		地理	语文		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期六（6）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	体育与健康	校本课程	语文	语文	数学
第二节 9:10~9:50	道德与法治	外语（英语）	外语（英语）	数学	校本课程
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	数学	数学	美术	体育与健康
第四节 11:10~11:50	音乐	道德与法治	科学	科学	语文
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	地理	信息科技	校本课程	地理	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	语文（书法）	体育与健康	校本课程	音乐	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	语文	劳动	校本课程	
第八节 15:40~16:20		语文	校本课程		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期六（7）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	音乐	校本课程	语文	语文	数学
第二节 9:10~9:50	语文（书法）	科学	数学	数学	校本课程
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	数学	外语（英语）	地理	信息科技
第四节 11:10~11:50	校本课程	外语（英语）	体育与健康	体育与健康	语文
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	校本课程	体育与健康	科学	音乐	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	美术	语文	校本课程	道德与法治	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	语文	道德与法治	校本课程	
第八节 15:40~16:20		地理	劳动		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期六（8）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	道德与法治	校本课程	体育与健康	地理	数学
第二节 9:10~9:50	校本课程	音乐	数学	数学	校本课程
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	数学	外语（英语）	体育与健康	语文
第四节 11:10~11:50	美术	外语（英语）	语文	语文	信息科技
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	语文（书法）	音乐	校本课程	劳动	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	语文	地理	体育与健康	科学	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	科学	校本课程	校本课程	
第八节 15:40~16:20		语文	道德与法治		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期六（9）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	地理	校本课程	语文	语文	音乐
第二节 9:10~9:50	音乐	数学	语文	校本课程	语文
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	外语（英语）	数学	科学	数学
第四节 11:10~11:50	语文（书法）	校本课程	外语（英语）	美术	校本课程
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	信息科技	道德与法治	体育与健康	地理	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	校本课程	语文	校本课程	道德与法治	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	体育与健康	体育与健康	数学	
第八节 15:40~16:20		科学	劳动		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期六（10）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	校本课程	校本课程	信息科技	音乐	语文
第二节 9:10~9:50	科学	数学	体育与健康	校本课程	劳动
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	外语（英语）	数学	语文	数学
第四节 11:10~11:50	体育与健康	科学	外语（英语）	语文	校本课程
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	美术	地理	语文	道德与法治	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	语文（书法）	音乐	校本课程	地理	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	语文	体育与健康	数学	
第八节 15:40~16:20		道德与法治	校本课程		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期七（1）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	地理	校本课程	道德与法治	语文	语文
第二节 9:10~9:50	信息科技	数学	地理	外语（英语）	数学
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	语文	外语（英语）	生物学	外语（英语）
第四节 11:10~11:50	数学	语文	体育与健康	体育与健康	生物学
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	体育与健康	校本课程	语文	数学	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	人工智能基础基础	历史	历史	劳动	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	语文	美术	数学	美术	
第八节 15:40~16:20	道德与法治			音乐	
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期七（2）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	人工智能基础基础	校本课程	语文	历史	生物学
第二节 9:10~9:50	体育与健康	数学	语文	外语（英语）	数学
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	劳动	外语（英语）	语文	外语（英语）
第四节 11:10~11:50	数学	校本课程	生物学	信息科技	语文
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	地理	历史	体育与健康	数学	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	道德与法治	语文	音乐	道德与法治	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	体育与健康	美术	数学	地理	
第八节 15:40~16:20	语文			美术	
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期七（3）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	生物学	校本课程	美术	语文	语文
第二节 9:10~9:50	道德与法治	数学	语文	外语（英语）	数学
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	体育与健康	外语（英语）	劳动	外语（英语）
第四节 11:10~11:50	数学	地理	体育与健康	道德与法治	人工智能基础基础
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	语文	语文	音乐	数学	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	语文	生物学	校本课程	历史	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	体育与健康	美术	数学	信息科技	
第八节 15:40~16:20	历史			地理	
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期七（4）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	道德与法治	校本课程	语文	劳动	地理
第二节 9:10~9:50	数学	体育与健康	音乐	美术	语文
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	语文	数学	人工智能基础基础	语文	数学
第四节 11:10~11:50	信息科技	外语（英语）	外语（英语）	体育与健康	外语（英语）
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	历史	生物学	数学	美术	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	地理	语文	道德与法治	生物学	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	外语（英语）	语文	历史	数学	
第八节 15:40~16:20		体育与健康	校本课程		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期七（5）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	美术	校本课程	地理	语文	人工智能基础基础
第二节 9:10~9:50	数学	道德与法治	历史	音乐	语文
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	语文	数学	体育与健康	信息科技	数学
第四节 11:10~11:50	校本课程	外语（英语）	外语（英语）	劳动	外语（英语）
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	道德与法治	生物学	数学	美术	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	体育与健康	历史	语文	生物学	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	外语（英语）	语文	语文	数学	
第八节 15:40~16:20		地理	体育与健康		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期七（6）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	语文	校本课程	信息科技	劳动	语文
第二节 9:10~9:50	数学	生物学	语文	语文	道德与法治
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	音乐	数学	地理	体育与健康	数学
第四节 11:10~11:50	地理	外语（英语）	外语（英语）	生物学	外语（英语）
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	人工智能基 础基础	语文	数学	美术	综合实践活 动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	历史	语文	美术	历史	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	外语（英语）	校本课程	体育与健康	数学	
第八节 15:40~16:20		体育与健康	道德与法治		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期七（7）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	劳动	校本课程	历史	语文	数学
第二节 9:10~9:50	外语（英语）	历史	外语（英语）	数学	外语（英语）
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	人工智能基 础基础	外语（英语）	道德与法治	音乐	语文
第四节 11:10~11:50	语文	数学	体育与健康	生物学	校本课程
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	体育与健康	体育与健康	生物学	道德与法治	综合实践活 动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	美术	语文	数学	地理	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	地理	语文	美术	
第八节 15:40~16:20		信息科技	语文		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期七（8）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	语文	校本课程	地理	生物学	数学
第二节 9:10~9:50	外语（英语）	美术	外语（英语）	数学	外语（英语）
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	体育与健康	外语（英语）	语文	语文	道德与法治
第四节 11:10~11:50	地理	数学	语文	体育与健康	语文
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	劳动	人工智能基础基础	体育与健康	历史	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	历史	校本课程	数学	信息科技	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	生物学	道德与法治	美术	
第八节 15:40~16:20		语文	音乐		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期七（9）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	数学
第二节 9:10~9:50	外语（英语）	人工智能基础基础	外语（英语）	数学	外语（英语）
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	生物学	外语（英语）	地理	语文	语文
第四节 11:10~11:50	体育与健康	数学	语文	语文	体育与健康
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	语文	历史	美术	音乐	综合实践活动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	劳动	地理	数学	历史	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	信息科技	校本课程	美术	
第八节 15:40~16:20		语文	生物学		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期八（1）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	物理	校本课程	化学	语文	劳动
第二节 9:10~9:50	数学	外语（英语）	物理	历史	生物学
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	数学	外语（英语）	道德与法治	数学
第四节 11:10~11:50	道德与法治	语文	艺术	数学	外语（英语）
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	历史	体育与健康	数学	信息科技	语文
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	化学	综合实践活动	语文	物理	体育与健康
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	校本课程	体育与健康	语文	艺术	
第八节 15:40~16:20	道德与法治	生物学			
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期八（2）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	物理	校本课程	语文	综合实践活动	艺术
第二节 9:10~9:50	数学	外语（英语）	语文	语文	劳动
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	数学	外语（英语）	历史	数学
第四节 11:10~11:50	道德与法治	生物学	体育与健康	数学	外语（英语）
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	体育与健康	语文	数学	信息科技	道德与法治
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	道德与法治	物理	物理	化学	语文
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	艺术	历史	体育与健康	生物学	
第八节 15:40~16:20	化学	校本课程			
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期八（3）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	化学	校本课程	物理	语文	生物学
第二节 9:10~9:50	数学	外语（英语）	历史	劳动	化学
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	数学	外语（英语）	物理	数学
第四节 11:10~11:50	生物学	校本课程	语文	数学	外语（英语）
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	道德与法治	历史	数学	信息科技	语文
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	物理
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	道德与法治	语文	艺术	艺术	
第八节 15:40~16:20	体育与健康	综合实践活动			
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期八（4）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	道德与法治	校本课程	化学	历史	劳动
第二节 9:10~9:50	数学	外语（英语）	语文	语文	道德与法治
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	数学	外语（英语）	体育与健康	数学
第四节 11:10~11:50	物理	校本课程	艺术	数学	外语（英语）
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	化学	语文	数学	信息科技	体育与健康
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	历史	语文	道德与法治	生物学	语文
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	体育与健康	生物学	综合实践活动	物理	
第八节 15:40~16:20	艺术	物理			
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期八（5）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	生物学	校本课程	物理	语文	语文
第二节 9:10~9:50	外语（英语）	数学	体育与健康	外语（英语）	体育与健康
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	数学	语文	数学	道德与法治	外语（英语）
第四节 11:10~11:50	物理	综合实践活动	外语（英语）	艺术	数学
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	化学	信息科技	语文	数学	劳动
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	道德与法治	历史	语文	艺术	道德与法治
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	历史	体育与健康	化学	物理	
第八节 15:40~16:20	校本课程		生物学		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期八（6）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	历史	校本课程	道德与法治	语文	语文
第二节 9:10~9:50	外语（英语）	数学	物理	外语（英语）	体育与健康
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	数学	历史	数学	生物学	外语（英语）
第四节 11:10~11:50	物理	综合实践活动	外语（英语）	体育与健康	数学
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	艺术	信息科技	语文	数学	物理
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	体育与健康	生物学	语文	化学	道德与法治
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	语文	道德与法治	艺术	劳动	
第八节 15:40~16:20	化学		校本课程		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期八（7）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	物理	校本课程	语文	体育与健康	物理
第二节 9:10~9:50	外语（英语）	数学	艺术	外语（英语）	语文
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	数学	体育与健康	数学	语文	外语（英语）
第四节 11:10~11:50	历史	道德与法治	外语（英语）	语文	数学
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	道德与法治	信息科技	化学	数学	生物学
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	校本课程	语文	物理	劳动	历史
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	化学	综合实践活 动	生物学	道德与法治	
第八节 15:40~16:20	艺术		体育与健康		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期八（8）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	生物学	校本课程	语文	物理	道德与法治
第二节 9:10~9:50	外语（英语）	数学	道德与法治	外语（英语）	语文
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	数学	化学	数学	语文	外语（英语）
第四节 11:10~11:50	体育与健康	体育与健康	外语（英语）	语文	数学
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	校本课程	信息科技	综合实践活动	数学	历史
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	艺术	道德与法治	物理	历史	劳动
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	艺术	物理	体育与健康	化学	
第八节 15:40~16:20	语文		生物学		
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期九（1）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	艺术	校本课程	语文	外语（英语）	数学
第二节 9:10~9:50	校本课程	语文	校本课程	艺术	外语（英语）
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	体育与健身	历史	道德与法治	语文	体育与健康
第四节 11:10~11:50	化学	数学	外语（英语）	生物学	化学
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	数学	物理	体育与健身	道德与法治	语文
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	历史	外语（英语）	物理	数学	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	语文	校本课程	数学	校本课程	
第八节 15:40~16:20					
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期九（2）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	数学	校本课程	校本课程	化学	校本课程
第二节 9:10~9:50	外语（英语）	数学	历史	语文	校本课程
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	体育与健身	校本课程	艺术	外语（英语）	外语（英语）
第四节 11:10~11:50	物理	化学	校本课程	体育与健身	语文
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	道德与法治	语文	体育与健身	生物学	数学
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	语文	外语（英语）	数学	物理	道德与法治
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	历史	艺术	语文	数学	
第八节 15:40~16:20					
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期九（3）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	物理	校本课程	数学	语文	艺术
第二节 9:10~9:50	语文	校本课程	道德与法治	校本课程	数学
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	外语（英语）	数学	外语（英语）	数学	体育与健身
第四节 11:10~11:50	道德与法治	艺术	生物学	体育与健身	校本课程
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	化学	校本课程	校本课程	外语（英语）	语文
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	体育与健身	历史	语文	外语（英语）	化学
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	语文	物理	历史	
第八节 15:40~16:20					
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期九（4）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	化学	校本课程	语文	数学	外语（英语）
第二节 9:10~9:50	外语（英语）	历史	外语（英语）	体育与健身	数学
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	校本课程	校本课程	化学	语文	生物学
第四节 11:10~11:50	体育与健身	数学	道德与法治	校本课程	语文
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	历史	语文	物理	外语（英语）	物理
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	数学	艺术	体育与健身	艺术	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	语文	校本课程	数学	道德与法治	
第八节 15:40~16:20					
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期九（5）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	历史	校本课程	外语（英语）	外语（英语）	语文
第二节 9:10~9:50	数学	化学	语文	艺术	艺术
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	物理	数学	校本课程	校本课程	数学
第四节 11:10~11:50	生物学	校本课程	道德与法治	语文	校本课程
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	语文	历史	校本课程	数学	物理
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	外语（英语）	外语（英语）	体育与健身	化学	体育与健身
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	体育与健身	语文	数学	道德与法治	
第八节 15:40~16:20					
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期九（6）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	物理	校本课程	数学	语文	化学
第二节 9:10~9:50	艺术	校本课程	生物学	数学	数学
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	语文	数学	外语（英语）	历史	外语（英语）
第四节 11:10~11:50	体育与健身	校本课程	语文	校本课程	物理
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	化学	外语（英语）	体育与健身	外语（英语）	体育与健身
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	道德与法治	历史	道德与法治	艺术	语文
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	语文	校本课程	校本课程	
第八节 15:40~16:20					
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期九（7）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	外语（英语）	校本课程	艺术	艺术	数学
第二节 9:10~9:50	物理	数学	数学	外语（英语）	外语（英语）
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	生物学	校本课程	数学	体育与健身	语文
第四节 11:10~11:50	道德与法治	校本课程	历史	语文	体育与健身
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	语文	外语（英语）	语文	物理	化学
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	化学	校本课程	校本课程	数学	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	历史	语文	体育与健身	道德与法治	
第八节 15:40~16:20					
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期九（8）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	外语（英语）	校本课程	化学	语文	语文
第二节 9:10~9:50	生物学	校本课程	数学	体育与健身	艺术
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	物理	数学	外语（英语）	化学	校本课程
第四节 11:10~11:50	数学	外语（英语）	校本课程	物理	道德与法治
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	体育与健身	语文	道德与法治	外语（英语）	校本课程
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	语文	校本课程	体育与健身	艺术	数学
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	历史	历史	语文	数学	
第八节 15:40~16:20					
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				

2025 学年度第一学期九（9）课表

	周一	周二	周三	周四	周五
8:00—8:20 早操					
第一节 8:20~9:00	历史	校本课程	数学	外语（英语）	艺术
第二节 9:10~9:50	外语（英语）	数学	校本课程	艺术	校本课程
9:50—10:20 大休息 眼保健操					
第三节 10:20~11:00	校本课程	化学	生物学	数学	语文
第四节 11:10~11:50	物理	校本课程	外语（英语）	语文	体育与健身
11:50—12:40 午休 12:40—13:00 午间主题教育					
第五节 13:00~13:40	语文	外语（英语）	语文	历史	数学
13:50—13:55 眼保健操					
第六节 13:55~14:35	体育与健身	物理	道德与法治	道德与法治	校本课程
14:45—14:50 室内操					
第七节 14:50~15:30	数学	语文	体育与健身	化学	
第八节 15:40~16:20					
15:40~16:20	第一时段 课后服务				
16:30~17:30	第二时段 课后服务				
17:30~18:00	延时 课后服务				