# 六1班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 体育与健康 | 语文 | 英语 | 数学 | 英语 |
| 2 | 9：20–10：00 | 语文 | 科学 | 数学 | 英语 | 数学 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 科学 | 数学 | 校本课程 | 英语 | 校本课程 |
| 4 | 11：05–11：45 | 数学 | 校本课程 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 地理 | 体育与健康 | 语文 | 校本课程 | 艺术 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 道德与法治 | 地理 | 语文 | 体育与健康 | 艺术 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 劳动技术 | 信息科技 | 校本课程 | 道德与法治 | 校本课程（体育活动） |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 劳动技术 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 六2班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 语文 | 英语 | 语文 | 体育与健康 | 地理 |
| 2 | 9：20–10：00 | 科学 | 体育与健康 | 语文 | 语文 | 科学 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 英语 | 数学 | 英语 | 数学 | 校本课程 |
| 4 | 11：05–11：45 | 体育与健康 | 校本课程 | 数学 | 信息技术 | 道德与法治 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 数学 | 劳动技术 | 校本课程 | 校本课程 | 数学 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 艺术 | 劳动技术 | 体育与健康 | 道德与法治 | 语文 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 艺术 | 地理 | 校本课程 | 英语 | 校本课程（体育活动） |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 语文 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 六3班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 信息科技 | 体育与健康 | 校本课程 | 语文 | 语文 |
| 2 | 9：20–10：00 | 数学 | 英语 | 校本课程 | 语文 | 数学 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 劳动技术 | 校本课程 | 数学 | 英语 | 艺术 |
| 4 | 11：05–11：45 | 劳动技术 | 地理 | 语文 | 校本课程 | 艺术 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 语文 | 语文 | 英语 | 道德与法治 | 英语 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 体育与健康 | 科学 | 校本课程 | 体育与健康 | 道德与法治 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 地理 | 数学 | 体育与健康 | 数学 | 校本课程（体育活动） |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 科学 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 六4班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 艺术 | 数学 | 校本课程 | 劳动技术 | 科学 |
| 2 | 9：20–10：00 | 艺术 | 数学 | 校本课程 | 劳动技术 | 道德与法治 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 语文 | 校本课程 | 英语 | 语文 | 语文 |
| 4 | 11：05–11：45 | 语文 | 体育与健康 | 数学 | 校本课程 | 体育与健康 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 英语 | 地理 | 校本课程（体育活动） | 体育与健康 | 英语 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 数学 | 语文 | 体育与健康 | 英语 | 数学 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 科学 | 道德与法治 | 语文 | 信息科技 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 地理 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 六5班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 校本课程 | 英语 | 地理 | 语文 | 语文 |
| 2 | 9：20–10：00 | 校本课程 | 校本课程 | 数学 | 地理 | 英语 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 英语 | 数学 | 校本课程 | 校本课程 | 数学 |
| 4 | 11：05–11：45 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 数学 | 道德与法治 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 劳动技术 | 道德与法治 | 语文 | 科学 | 艺术 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 劳动技术 | 语文 | 语文 | 体育与健康 | 艺术 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 体育与健康 | 科学 | 信息科技 | 英语 | 校本课程（体育活动） |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 体育与健康 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 六6班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 校本课程 | 地理 | 语文 | 英语 | 数学 |
| 2 | 9：20–10：00 | 校本课程 | 校本课程 | 语文 | 道德与法治 | 英语 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 体育与健康 | 英语 | 数学 | 校本课程 | 艺术 |
| 4 | 11：05–11：45 | 数学 | 语文 | 英语 | 语文 | 艺术 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 信息科技 | 体育与健康 | 劳动技术 | 地理 | 道德与法治 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 科学 | 数学 | 劳动技术 | 科学 | 语文 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 语文 | 数学 | 校本课程 | 体育与健康 | 校本课程（体育活动） |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 体育与健康 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 六7班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 劳动技术 | 道德与法治 | 校本课程 | 语文 | 英语 |
| 2 | 9：20–10：00 | 劳动技术 | 语文 | 英语 | 体育与健康 | 体育与健康 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 英语 | 校本课程 | 数学 | 地理 | 语文 |
| 4 | 11：05–11：45 | 数学 | 科学 | 数学 | 英语 | 地理 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 科学 | 数学 | 语文 | 艺术 | 校本课程 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 语文 | 体育与健康 | 语文 | 艺术 | 数学 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 信息科技 | 道德与法治 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 校本课程（体育活动） | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 六8班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 语文 | 语文 | 校本课程 | 体育与健康 | 体育与健康 |
| 2 | 9：20–10：00 | 地理 | 数学 | 英语 | 语文 | 语文 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 英语 | 校本课程 | 信息科技 | 科学 | 英语 |
| 4 | 11：05–11：45 | 体育与健康 | 英语 | 数学 | 地理 | 数学 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 艺术 | 科学 | 语文 | 数学 | 校本课程 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 艺术 | 校本课程（体育活动） | 道德与法治 | 道德与法治 | 语文 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 数学 | 劳动技术 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 劳动技术 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 七1班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 生物 | 劳动技术 | 地理 | 道德与法治 | 生物 |
| 2 | 9：20–10：00 | 语文 | 劳动技术 | 英语 | 体育与健康 | 语文 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 地理 | 校本课程（体育活动） | 数学 | 人工智能基础 | 数学 |
| 4 | 11：05–11：45 | 校本课程（校班会/心理） | 数学 | 体育与健康 | 语文 | 英语 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 体育与健康 | 英语 | 历史 | 数学 | 道德与法治 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 数学 | 语文 | 语文 | 信息科技 | 体育与健康 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 历史 | 语文 | 艺术 | 英语 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 艺术 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 七2班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 英语 | 生物 | 劳动技术 | 数学 | 体育与健康 |
| 2 | 9：20–10：00 | 体育与健康 | 数学 | 劳动技术 | 信息科技 | 人工智能基础 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 道德与法治 | 语文 | 语文 | 语文 | 生物 |
| 4 | 11：05–11：45 | 校本课程（校班会/心理） | 语文 | 数学 | 地理 | 英语 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 数学 | 英语 | 艺术 | 体育与健康 | 语文 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 地理 | 历史 | 艺术 | 道德与法治 | 数学 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 语文 | 体育与健康 | 校本课程（体育活动） | 英语 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 历史 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 七3班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 数学 | 体育与健康 | 数学 | 体育与健康 | 英语 |
| 2 | 9：20–10：00 | 语文 | 语文 | 体育与健康 | 数学 | 信息科技 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 艺术 | 数学 | 劳动技术 | 语文 | 数学 |
| 4 | 11：05–11：45 | 艺术 | 生物 | 劳动技术 | 地理 | 校本课程（体育活动） |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 英语 | 道德与法治 | 人工智能基础 | 道德与法治 | 语文 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 校本课程（校班会/心理） | 地理 | 历史 | 英语 | 历史 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 体育与健康 | 英语 | 语文 | 生物 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 七4班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 语文 | 地理 | 体育与健康 | 数学 | 英语 |
| 2 | 9：20–10：00 | 道德与法治 | 语文 | 数学 | 语文 | 语文 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 数学 | 历史 | 语文 | 劳动技术 | 信息科技 |
| 4 | 11：05–11：45 | 人工智能基础 | 数学 | 语文 | 劳动技术 | 体育与健康 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 英语 | 体育与健康 | 历史 | 校本课程（体育活动） | 数学 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 校本课程（校班会/心理） | 生物 | 道德与法治 | 英语 | 生物 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 体育与健康 | 英语 | 艺术 | 地理 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 艺术 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 七5班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 英语 | 人工智能基础 | 数学 | 信息技术 | 语文 |
| 2 | 9：20–10：00 | 校本课程（校班会/心理） | 道德与法治 | 生物 | 地理 | 劳动技术 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 历史 | 劳动技术 |
| 4 | 11：05–11：45 | 语文 | 数学 | 英语 | 语文 | 校本课程（体育活动） |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 体育与健康 | 语文 | 艺术 | 道德与法治 | 数学 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 数学 | 英语 | 艺术 | 生物 | 英语 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 历史 | 体育与健康 | 语文 | 体育与健康 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 地理 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 七6班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 英语 | 语文 | 语文 | 数学 | 人工智能基础 |
| 2 | 9：20–10：00 | 校本课程（校班会/心理） | 信息科技 | 体育与健康 | 语文 | 数学 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 校本课程（体育活动） | 体育与健康 | 数学 | 地理 | 体育与健康 |
| 4 | 11：05–11：45 | 数学 | 地理 | 英语 | 历史 | 历史 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 语文 | 生物 | 道德与法治 | 生物 | 语文 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 语文 | 英语 | 劳动技术 | 体育与健康 | 英语 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 艺术 | 数学 | 劳动技术 | 道德与法治 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 艺术 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 七7班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 数学 | 体育与健康 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 2 | 9：20–10：00 | 地理 | 语文 | 地理 | 英语 | 道德与法治 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 生物 | 数学 | 体育与健康 | 校本课程（体育活动） | 语文 |
| 4 | 11：05–11：45 | 英语 | 历史 | 英语 | 数学 | 人工智能基础 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 体育与健康 | 校本课程（校班会/心理） | 道德与法治 | 劳动技术 | 体育与健康 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 语文 | 英语 | 历史 | 劳动技术 | 信息科技 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 语文 | 生物 | 语文 | 艺术 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 艺术 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

七8班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 体育与健康 | 数学 | 体育与健康 | 生物 | 艺术 |
| 2 | 9：20–10：00 | 数学 | 语文 | 数学 | 英语 | 艺术 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 信息科技 | 劳动技术 | 生物 | 语文 | 道德与法治 |
| 4 | 11：05–11：45 | 英语 | 劳动技术 | 英语 | 体育与健康 | 语文 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 语文 | 校本课程（校班会/心理） | 语文 | 地理 | 数学 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 历史 | 英语 | 历史 | 人工智能基础 | 校本课程（体育活动） |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 地理 | 体育与健康 | 道德与法治 | 数学 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 语文 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 八1班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 数学 | 物理 | 化学 | 劳动技术 | 英语 |
| 2 | 9：20–10：00 | 生物 | 体育与健康 | 英语 | 历史 | 语文 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 化学 | 道德与法治 | 数学 | 体育与健康 | 数学 |
| 4 | 11：05–11：45 | 物理 | 语文 | 体育与健康 | 语文 | 历史 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 语文 | 数学 | 英语 | 生物 | 物理 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 道德与法治 | 信息科技 | 校本课程 | 英语 | 体育与健康 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 校本课程（体育活动） | 艺术 | 语文 | 数学 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 艺术 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 八2班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 英语 | 数学 | 数学 | 体育与健康 | 英语 |
| 2 | 9：20–10：00 | 物理 | 信息科技 | 道德与法治 | 语文 | 物理 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 数学 | 生物 | 语文 | 生物 | 体育与健康 |
| 4 | 11：05–11：45 | 体育与健康 | 英语 | 校本课程（体育活动） | 道德与法治 | 数学 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 化学 | 历史 | 英语 | 数学 | 劳动技术 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 语文 | 语文 | 校本课程 | 物理 | 语文 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 艺术 | 体育与健康 | 历史 | 化学 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 艺术 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 八3班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 数学 | 数学 | 信息科技 | 道德与法治 | 语文 |
| 2 | 9：20–10：00 | 化学 | 英语 | 数学 | 生物 | 英语 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 体育与健康 | 语文 | 历史 | 语文 | 道德与法治 |
| 4 | 11：05–11：45 | 语文 | 体育与健康 | 化学 | 校本课程 | 劳动技术 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 物理 | 艺术 | 语文 | 物理 | 体育与健康 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 生物 | 艺术 | 校本课程（体育活动） | 体育与健康 | 数学 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 英语 | 物理 | 英语 | 数学 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 历史 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 八4班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 物理 | 英语 | 道德与法治 | 语文 | 校本课程（体育活动） |
| 2 | 9：20–10：00 | 体育与健康 | 数学 | 语文 | 艺术 | 英语 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 语文 | 化学 | 道德与法治 | 艺术 | 数学 |
| 4 | 11：05–11：45 | 生物 | 历史 | 数学 | 校本课程 | 语文 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 英语 | 生物 | 信息科技 | 体育与健康 | 化学 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 历史 | 物理 | 体育与健康 | 数学 | 物理 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 数学 | 语文 | 英语 | 劳动技术 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 体育与健康 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 八5班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 英语 | 劳动技术 | 道德与法治 | 英语 | 物理 |
| 2 | 9：20–10：00 | 数学 | 数学 | 语文 | 化学 | 数学 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 信息科技 | 体育与健康 | 物理 | 语文 | 校本课程（体育活动） |
| 4 | 11：05–11：45 | 化学 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 校本课程 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 历史 | 物理 | 体育与健康 | 道德与法治 | 语文 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 语文 | 生物 | 历史 | 数学 | 生物 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 体育与健康 | 英语 | 英语 | 艺术 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 艺术 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 八6班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 历史 | 数学 | 数学 | 英语 | 校本课程（体育活动） |
| 2 | 9：20–10：00 | 英语 | 化学 | 体育与健康 | 劳动技术 | 语文 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 物理 | 信息科技 | 生物 | 数学 | 历史 |
| 4 | 11：05–11：45 | 语文 | 物理 | 物理 | 语文 | 校本课程 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 生物 | 体育与健康 | 道德与法治 | 艺术 | 数学 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 数学 | 语文 | 语文 | 艺术 | 化学 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 体育与健康 | 英语 | 道德与法治 | 体育与健康 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 英语 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 八7班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 化学 | 艺术 | 物理 | 历史 | 历史 |
| 2 | 9：20–10：00 | 劳动技术 | 艺术 | 数学 | 语文 | 语文 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 体育与健康 | 物理 | 化学 | 数学 | 数学 |
| 4 | 11：05–11：45 | 语文 | 体育与健康 | 道德与法治 | 生物 | 英语 |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 英语 | 语文 | 英语 | 英语 | 物理 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 数学 | 数学 | 校本课程 | 校本课程（体育活动） | 体育与健康 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 生物 | 道德与法治 | 语文 | 信息科技 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 体育与健康 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 八8班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 化学 | 语文 | 数学 | 数学 | 信息科技 |
| 2 | 9：20–10：00 | 体育与健康 | 物理 | 历史 | 生物 | 物理 |
| | 10：10–10：15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 英语 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 4 | 11：05–11：45 | 历史 | 劳动技术 | 生物 | 化学 | 校本课程（体育活动） |
| | 11：45–12：25 | 午餐、午休 | | | | |
| 5 | 12：25–13：05 | 数学 | 艺术 | 英语 | 英语 | 数学 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 物理 | 艺术 | 校本课程 | 体育与健康 | 英语 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 语文 | 数学 | 道德与法治 | 道德与法治 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 九1班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 劳技 | 语文 | 体育与健康 | 物理 | 体育与健康 |
| 2 | 9：20–10：00 | 体育与健康 | 历史 | 数学 | 语文 | 化学 |
| | 10:10–10:15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 英语 | 数学 | 道德与法治 | 道德与法治 | 语文 |
| | 10：55–11：35 | 午餐、午休 | | | | |
| 4 | 11：35–12：15 | 道德与法治 | 英语 | 物理 | 化学 | 校本课程 |
| 5 | 12：25–13：05 | 语文 | 艺术 | 语文 | 数学 | 数学 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 数学 | 体育与健康 | 校本课程 | 数学 | 历史 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 艺术 | 物理 | 英语 | 英语 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 校本课程（体育活动） | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 九2班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 物理 | 劳动技术 | 体育与健康 | 语文 | 体育与健康 |
| 2 | 9：20–10：00 | 体育与健康 | 语文 | 数学 | 道德与法治 | 语文 |
| | 10:10–10:15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 校本课程 | 艺术 | 物理 | 历史 | 艺术 |
| | 10：55–11：35 | 午餐、午休 | | | | |
| 4 | 11：35–12：15 | 数学 | 英语 | 历史 | 英语 | 数学 |
| 5 | 12：25–13：05 | 英语 | 物理 | 英语 | 数学 | 化学 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 语文 | 体育与健康 | 校本课程 | 数学 | 道德与法治 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 道德与法治 | 数学 | 语文 | 化学 | 校本课程 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 校本课程（体育活动） | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 九3班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 体育与健康 | 物理 | 数学 | 化学 | 英语 |
| 2 | 9：20–10：00 | 语文 | 语文 | 体育与健康 | 语文 | 化学 |
| | 10:10–10:15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 英语 | 艺术 | 艺术 | 数学 | 体育与健康 |
| | 10：55–11：35 | 午餐、午休 | | | | |
| 4 | 11：35–12：15 | 校本课程 | 英语 | 物理 | 劳动技术 | 数学 |
| 5 | 12：25–13：05 | 数学 | 数学 | 语文 | 英语 | 语文 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 校本课程 | 数学 | 道德与法治 | 校本课程 | 物理 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 历史 | 道德与法治 | 历史 | 校本课程（体育活动） | 道德与法治 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 体育与健康 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |

# 九4班

| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8：00–8：30 | 大课间 | | | | |
| 1 | 8：30–9：10 | 体育与健康 | 语文 | 物理 | 语文 | 校本课程 |
| 2 | 9：20–10：00 | 数学 | 英语 | 体育与健康 | 英语 | 语文 |
| | 10:10–10:15 | 眼保健操 | | | | |
| 3 | 10：15–10：55 | 历史 | 劳动技术 | 数学 | 艺术 | 体育与健康 |
| | 10：55–11：35 | 午餐、午休 | | | | |
| 4 | 11：35–12：15 | 语文 | 数学 | 化学 | 校本课程 | 艺术 |
| 5 | 12：25–13：05 | 英语 | 物理 | 英语 | 数学 | 校本课程 |
| | 13：05–13：20 | 课间微运动 | | | | |
| 6 | 13：20–14：00 | 化学 | 道德与法治 | 道德与法治 | 数学 | 道德与法治 |
| | 14：10–14：15 | 眼保健操 | | | | |
| 7 | 14：15–14：55 | 物理 | 历史 | 语文 | 校本课程（体育活动） | 数学 |
| | 14：55–15：10 | 课间微运动 | | | | |
| 8 | 15：10–15：50 | 课后服务 | 体育与健康 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 9 | 15：50–16：30 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 10 | 16：50–18：00 | 课后服务 | | | | |