

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级：一年级

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午		8:20-8:40	晨练	晨练	晨练	晨练	晨练
	01	8:40-9:15	体育活动	英语	体育与健康	语文	体育与健康
	02	9:25-10:00	体育与健康	造型 美术	校本课程（科学）	语文	班团队活动
		10:00-10:30	大课间30分钟+眼保健操				
	03	10:30-11:05	英语	数学	数学	体育与健康	语文
	04	11:15-11:50	造型 美术	唱游 音乐	道德与法治	科学	校本课程
	05	12:00-12:35	语文	语文	体育活动	综合实践活动+劳动	道德与法治
下午		12:35-13:35	午休时间（午餐+室外活动）				
	06	13:35-14:10	唱游 音乐	体育与健康	语文	数学	语文
		14:10-14:45	兴趣拓展	兴趣拓展	兴趣拓展	兴趣拓展	课后服务
		14:45-15:10	体育活动				
		15:10-16:10	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一	
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级：二年级

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午		8:20-8:40	晨练	晨练	晨练	晨练	晨练
	01	8:40-9:15	体育活动	校本课程	班团队活动	语文	语文
	02	9:25-10:00	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	道德与法治
		10:00-10:30	大课间30分钟+眼保健操				
	03	10:30-11:05	语文	语文	语文	体育与健康	体育与健康
	04	11:15-11:50	语文	语文	校本课程（科学）	造型 美术	英语
	05	12:00-12:35	科学	数学	体育活动	综合实践活动+劳动	数学
下午		12:35-13:35	午休时间（午餐+室外活动）				
	06	13:35-14:10	英语	道德与法治	唱游 音乐	造型 美术	唱游 音乐
		14:10-14:45	兴趣拓展	兴趣拓展	兴趣拓展	兴趣拓展	课后服务
		14:45-15:10	体育活动				
		15:10-16:10	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一	
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级：三年级

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午		8:20-8:40	晨练	晨练	晨练	晨练	晨练
	01	8:40-9:15	体育活动	自然	体育与健康	人工智能基础	美术
	02	9:25-10:00	英语	英语	美术	体育与健康	体育与健康
		10:00-10:30	大课间30分钟+眼保健操				
	03	10:30-11:05	道德与法治	班团队活动	语文（书法）	校本课程（自然）	语文
	04	11:15-11:50	体育与健康	语文	语文	语文	语文
	05	12:00-12:35	数学	音乐	体育活动	综合实践活动+劳动	数学
下午		12:35-13:35	午休时间（午餐+室外活动）				
	06	13:35-14:10	信息科技	体育与健康	英语	英语	道德与法治（习读本）
	07	14:10-14:45	校本课程	数学	数学	音乐	课后服务
		14:45-15:10	体育活动				
		15:10-16:10	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一	
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级：四年级

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午		8:20-8:40	晨练	晨练	晨练	晨练	晨练	
	01	8:40-9:15	体育活动	体育与健康	美术	道德与法治	人工智能基础	
	02	9:25-10:00	英语	英语	数学	音乐	综合实践活动+劳动	
		10:00-10:30	大课间30分钟+眼保健操					
	03	10:30-11:05	语文	数学	语文	语文	体育与健康	
	04	11:15-11:50	数学	语文	体育与健康	信息科技	语文	
	05	12:00-12:35	道德与法治	语文（书法）	体育活动	校本课程	道德与法治	
下午		12:35-13:35	午休时间（午餐+室外活动）					
	06	13:35-14:10	体育与健康	班团队活动	英语	体育与健康	英语	
	07	14:10-14:45	音乐	自然	校本课程（自然）	数学	课后服务	
		14:45-15:10	体育活动					
		15:10-16:10	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一		
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二		

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级：五年级

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午		8:20-8:40	晨练	晨练	晨练	晨练	晨练
	01	8:40-9:15	体育活动	语文	数学	英语	信息科技
	02	9:25-10:00	语文	语文	音乐	体育与健康	英语（综合实践和劳动）
		10:00-10:30	大课间30分钟+眼保健操				
	03	10:30-11:05	数学	体育与健康	体育与健康	音乐	语文（书法）
	04	11:15-11:50	体育与健康	英语	英语	数学	体育活动
	05	12:00-12:35	道德与法治	生命教育心理健康	自然	综合实践活动+劳动	数学
下午		12:35-13:35	午休时间（午餐+室外活动）				
	06	13:35-14:10	英语	数学	美术	校本课程（自然）	体育与健康
	07	14:10-14:45	班团队活动	道德与法治	道德与法治（习读本）	语文	课后服务
		14:45-15:10	体育活动				
		15:10-16:10	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一	
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级：六年级

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午		8:00-8:15	升旗仪式	班级晨会	班级晨会	班级晨会	班级晨会
	01	8:20-9:00	生命教育心理健康	语文	校本课程	数学	数学
		9:00-9:10	课间				
	02	9:10-9:50	校本课程	科学	数学	语文	外语
	03	9:50-10:30	语文	体育与健康	语文	外语	科学
		10:30-11:00	大课间				
	04	11:00-11:40	地理	外语	体育与健康	地理	体育与健康
		11:40-11:55	眼保健操+小结				
		11:55-12:50	午餐+午休时间				
下午	05	12:50-13:30	数学	信息科技	科学	道德与法治	语文（书法）
		13:30-13:40	课间				
	06	13:40-14:20	道德与法治	数学	音乐	戏剧	语文
		14:20-14:30	课间				
	07	14:30-15:10	美术	美术	校本课程	体育与健康	校本课程
		15:10-15:20	休息				
		15:20-16:00	体育活动	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级：七年级

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午		8:00-8:15	升旗仪式	班级晨会	班级晨会	班级晨会	班级晨会
	01	8:20-9:00	生命教育心理健康	语文	语文	数学	数学
		9:00-9:10	课间				
	02	9:10-9:50	戏剧	语文	生物学	地理	外语
	03	9:50-10:30	数学	道德与法治	数学	体育与健康	道德与法治
		10:30-11:00	大课间				
	04	11:00-11:40	语文	外语	历史	地方课程（人工智能基础）	语文
		11:40-11:55	眼保健操+小结				
		11:55-12:50	午休时间				
		05	12:50-13:30	历史	地理	体育与健康	外语
		13:30-13:40	课间				
	06	13:40-14:20	音乐	信息科技	外语	语文	体育与健康
		14:20-14:30	课间				
	07	14:30-15:10	体育与健康	数学	音乐	美术	生物学
		15:10-15:20	休息				
		15:20-16:00	课后服务一	体育活动	课后服务一	课后服务一	课后服务一
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级：八年级

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午		8:00-8:15	升旗仪式	班级晨会	班级晨会	班级晨会	班级晨会
	01	8:20-9:00	生命教育心理健康	数学	信息科技	道德与法治	数学
		9:00-9:10	课间				
	02	9:10-9:50	化学	外语	化学	生物学	外语
	03	9:50-10:30	数学	物理	数学	数学	语文
		10:30-11:00	大课间				
	04	11:00-11:40	历史	道德与法治	外语	语文	物理
		11:40-11:55	眼保健操+小结				
		11:55-12:50	午休时间				
下午	05	12:50-13:30	语文	生物学	语文	历史	艺术
		13:30-13:40	课间				
	06	13:40-14:20	艺术	体育与健康	物理	外语	体育与健康
		14:20-14:30	课间				
	07	14:30-15:10	体育与健康	语文	艺术	体育与健康	道德与法治（习读本）
		15:10-15:20	休息				
		15:20-16:00	课后服务一	课后服务一	体育活动	课后服务一	课后服务一
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级：九年级

课程 时间		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午		8:00-8:15	升旗仪式	班级晨会	班级晨会	班级晨会	班级晨会
	01	8:20-9:00	生命教育心理健康	道德与法治	语文	语文	数学
		9:00-9:10	课间				
	02	9:10-9:50	历史	语文	化学	数学	外语
	03	9:50-10:30	语文	数学	历史	道德与法治	艺术
		10:30-11:00	大课间				
	04	11:00-11:40	数学	外语	体育与健康	艺术	物理
		11:40-11:55	眼保健操+小结				
		11:55-12:50	午休时间				
下午	05	12:50-13:30	数学	物理	物理	外语	体育与健康
		13:30-13:40	课间				
	06	13:40-14:20	艺术	校本课程	数学	化学	语文
		14:20-14:30	课间				
	07	14:30-15:10	体育与健康	体育与健康	外语	生物学	语文
		15:10-15:20	休息				
		15:20-16:00	课后服务一	课后服务一	课后服务一	体育活动	课后服务一
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级： 九年级单周

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			上午		8:00-8:15	升旗仪式	班级晨会
01	8:20-9:20	导师小组项目		信息技术	地理	音乐/美术	音乐/美术
02	9:30-10:30	班会/历史主题及心理健康教育		道德与法治	数学	数学	数学
	10:30-11:00	大课间					
03	11:00-12:00	外语		语文	信息技术	信息技术	化学 / 体育科学
下午	04	12:50-13:50	历史	生物 / 物理	化学 / 体育科学	地理	生涯教育
	05	14:00-15:00	语文	外语	语文	体育与健康	道德与法治
		15:00-15:20	休息				
		15:20-16:00	体育与健康	课后服务一	体育与健康	课后服务一	课后服务一
		16:10-17:00	课后服务一	课后服务二	课后服务一	课后服务二	课后服务二

年级： 九年级双周

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			上午		8:00-8:15	班级晨会	班级晨会
01	8:20-9:20	升旗仪式/导师小组项目		项目化学习	信息技术	项目化学习	生物/物理
02	9:30-10:30	班会/历史主题及心理健康教育		历史	音乐/美术	外语	外语
	10:30-11:00	大课间					
03	11:00-12:00	生涯教育		语文	外语	数学	化学 / 体育科学
下午	04	12:50-13:50	生物/物理	音乐/美术	化学 / 体育科学	生物/物理	数学
	05	14:00-15:00	外语	数学	语文	体育与健康	语文
		15:00-15:20	休息				
		15:20-16:00	体育与健康	课后服务一	体育与健康	课后服务一	课后服务一
	16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级：十一年级单周

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午		8:00-8:15	升旗仪式	班级晨会	班级晨会	班级晨会	班级晨会
	01	8:20-9:20	导师小组项目	语文	数学	生物/物理/环境系统与社会	生物/物理/环境系统与社会
	02	9:30-10:30	道德与法治	生物/物理/环境系统与社会	外语	经济学/心理学	语文
		10:30-11:00	大课间				
	03	11:00-12:00	化学/地理/美术	化学/地理/美术	化学/地理/美术	化学/地理/美术	经济学/心理学
下午	04	12:50-13:50	经济学/心理学	经济学/心理学	生物/物理/环境系统与社会	数学	外语
	05	14:00-15:00	数学	数学	语文	外语	数学
		15:00-15:20	休息				
		15:20-16:00	体育与健康	课后服务一	体育与健康	课后服务一	课后服务一
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二

年级：十一年级双周

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午		8:00-8:15	班级晨会	班级晨会	班级晨会	班级晨会	班级晨会
	01	8:20-9:20	升旗仪式/导师小组项目	经济学/心理学	外语	语文	外语
	02	9:30-10:30	道德与法治	外语	生物/物理/环境系统与社会	化学/地理/美术	数学
		10:30-11:00	大课间				
	03	11:00-12:00	化学/地理/美术	化学/地理/美术	语文	经济学/心理学	认知论
下午	04	12:50-13:50	认知论	生物/物理/环境系统与社会	认知论	外语	语文
	05	14:00-15:00	数学	语文	经济学/心理学	心理健康教育/生涯教育	生物/物理/环境系统与社会
		15:00-15:20	休息				
		15:20-16:00	体育与健康	课后服务一	体育与健康	课后服务一	课后服务一
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二

2025学年第二学期（2026年春季）课表

年级：十二年级单周

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				升旗仪式	班级晨会	班级晨会	班级晨会
上午	01	8:00-8:15	升旗仪式	班级晨会	班级晨会	班级晨会	班级晨会
		8:20-9:20	导师小组项目	外语	化学/环境系统与社会	数学	语文
	02	9:30-10:30	拓展论文 +活动与服务反思	数学	生物/物理/音乐/美术	外语	经济学/地理学
		10:30-11:00	大课间				
	03	11:00-12:00	认知论	认知论	语文	语文	生物/物理/音乐/美术
下午	04	12:50-13:50	生物/物理/音乐/美术	语文	外语	化学/环境系统与社会	化学/环境系统与社会
	05	14:00-15:00	经济学/地理学	化学/环境系统与社会	数学	生物/物理/音乐/美术	外语
		15:00-15:30	休息				
		15:30-16:10	体育与健康	课后服务一	体育与健康	课后服务一	课后服务一
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二

年级：十二年级双周

课程 时		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				班级晨会	班级晨会	班级晨会	班级晨会
上午	01	8:00-8:15	班级晨会	班级晨会	班级晨会	班级晨会	班级晨会
		8:20-9:20	升旗仪式/导师小组项目	数学	数学	数学	数学
	02	9:30-10:30	拓展论文 +活动与服务反思	经济学/地理学	语文	语文	化学/环境系统与社会
		10:30-11:00	大课间				
	03	11:00-12:00	认知论	心理健康教育/生涯教育	化学/环境系统与社会	外语	经济学/地理学
下午	04	12:50-13:50	化学/环境系统与社会	外语	经济学/地理学	经济学/地理学	外语
	05	14:00-15:00	经济学/地理学	生物/物理/音乐/美术	生物/物理/音乐/美术	生物/物理/音乐/美术	生物/物理/音乐/美术
		15:00-15:30	休息				
		15:30-16:10	体育与健康	课后服务一	体育与健康	课后服务一	课后服务一
		16:10-17:00	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二