

第1周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第2周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第3周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第4周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第5周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第6周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第7周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第8周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务



第9周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	期中 考试			数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程				人工智能 基础
大课间	9:30--10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文				外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学				美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理				语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法 治				体育与健 康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史				校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务				课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务				课后服务

第 10 周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第 11 周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表							
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:00~08:40	数学		体育与健康	语文	数学	
课间	8:40~8:50						
第二节	08:50~09:30	校本课程		数学	体育与健康	人工智能基础	
大课间	9:30~10:05						
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文		外语	数学	外语	
课间	10:50~11:00						
第四节	11:00~11:40	生物学		道德与法治	地理	美术	
午间							
第五节	13:05~13:45	地理		秋季研学	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55						
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	语文		外语	体育与健康	
课间	14:40~14:50						
第七节	14:50~15:30	历史	语文		信息科技	校本课程	
课间	15:30~15:40						
第八节	15:40~16:20	课后服务	历史		课后服务	课后服务	
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务		课后服务	课后服务	

第 12 周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第 13 周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第 14 周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第 15 周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第 16 周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务



第 17 周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第 18 周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

第 19 周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	期末考试			数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程				人工智能基础
大课间	9:30--10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文				外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学				美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理				语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治				体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史				校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务				课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务				课后服务

第 20 周

2024-2025 上学期 初一（7）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	外语	体育与健康	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	08:50~09:30	校本课程	语文	数学	体育与健康	人工智能基础
大课间	9:30~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05~10:50	语文	美术	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	生物学	数学	道德与法治	地理	美术
午间						
第五节	13:05~13:45	地理	校本课程	生物学	音乐	语文
课间	13:45~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55~14:40	道德与法治	劳动	语文	外语	体育与健康
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	历史	综合实践活动	语文	信息科技	校本课程
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	课后服务	课后服务	历史	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务