

第 1 周

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

第2周

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

第3周

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

## 第4周

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

第5周

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

第6周

2025-2026 下学期 初二 (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	清明节放假	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55		体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55--10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50		数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40		生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45		单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40		单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30		综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40		课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30		课后服务	课后服务	课后服务	

第7周

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

第8周

2025-2026 下学期 初二 (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	期中考试			生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55				化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50				语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40				体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45				音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40				数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30				外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40				课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30				课后服务	

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	劳动节放假
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

2025-2026 下学期 初二 (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	星期六		
第一节	08:00 ~08:40	劳动节放假		道德与法治	生物学	外语	上课		
大课间	8:40~9:15								
第二节	09:15~09:55			外语	化学	物理			
课间	9:55--10:05								
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50			数学	语文	体育与健康			
课间	10:50 ~11:00								
第四节	11:00 ~11:40			物理	体育与健康	数学			
午餐	11:40~12:05								
午会	12:05~12:35								
午间活动	12:35~13:05								
第五节	13:05 ~13:45					语文	音乐	语文	上课
课间	13:45 ~13:55								
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40			信息技术	数学	道德与法治			
课间	14:40 ~14:50								
第七节	14:50 ~15:30			历史	外语	校本课程			
大课间	15:30 ~16:00								
课后服务1	16:00 ~16:40			课后服务	课后服务				
课后服务2	16:50 ~17:30			课后服务	课后服务				

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

第 16 周

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	期末考试	期末考试	期末考试	端午放假
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学				
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康				
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治				
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理				
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语				
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史				
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学				
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务				

第 17 周

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

第 18 周

2025-2026 下学期 初二 (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	语文	语文	道德与法治	生物学	外语
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	化学	体育与健康	外语	化学	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	道德与法治	生物学	物理	体育与健康	数学
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	物理	单: 美术 双: 劳动	语文	音乐	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	外语	单: 美术 双: 劳动	信息技术	数学	道德与法治
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	历史	综合实践活动	历史	外语	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
课后服务1	16:00 ~16:40	数学	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务2	16:50 ~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	