

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	开学第1课	历史	数学	语文	人工智能基础
2	08:50-09:30		语文	校本课程	外语	数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	校本课程
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	艺术·音乐
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	体育与健康
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文	人工智能基础
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语	数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	校本课程
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	艺术·音乐
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	体育与健康
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文	人工智能基础
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语	数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	校本课程
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	艺术·音乐
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	体育与健康
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文	人工智能基础
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语	数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	校本课程
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	艺术·音乐
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	体育与健康
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文	人工智能基础
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语	数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	数学节闭幕
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周二	周三	周四	周五	
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	历史	数学	语文	春季运动会	
2	08:50-09:30	语文	校本课程	外语		
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	外语	语文	地理		
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	数学	语文	道德与法治		
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	艺术·美术	地理	体育与健康	春季运动会	
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	艺术·美术	历史	数学		
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	体育与健康	生物学	综合实践活动		
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	劳动		
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务		
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务		

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文	人工智能基础
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语	数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	校本课程
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	艺术·音乐
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	体育与健康
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技				人工智能基础
2	08:50-09:30	道德与法治				数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学				语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康				外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	语文期中考试	数学期中考试	外语期中考试	乐动比赛
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语				
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文				
8	15:20-16:00	课后服务				
16:05-16:50		课后服务				
16:50-17:50		课后服务				

七1班		周一	周二	周三	周四
07:40-08:00 课前准备					
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理
11:00-11:05 眼保健操					
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治
11:45-12:05 午餐					
12:05-12:40 午休(自主活动)					
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康
13:20-13:25 室内操					
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学
14:25-14:30 眼保健操					
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

七1班		周三	周四	周五	周六
07:40-08:00 课前准备					春季实践活动
1	08:00-08:40	数学	语文	人工智能基础	
2	08:50-09:30	校本课程	外语	数学	
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:10-10:50	语文	地理	语文	
11:00-11:05 眼保健操					
4	11:05-11:45	语文	道德与法治	外语	
11:45-12:05 午餐					
12:05-12:40 午休(自主活动)					
5	12:40-13:20	地理	体育与健康	校本课程	
13:20-13:25 室内操					
6	13:35-14:15	历史	数学	艺术·音乐	
14:25-14:30 眼保健操					
7	14:30-15:10	生物学	综合实践活动	体育与健康	
8	15:20-16:00	课后服务	劳动		
16:05-16:50		课后服务	课后服务		
16:50-17:50		课后服务	课后服务		

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文	人工智能基础
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语	数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	校本课程
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	艺术·音乐
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	体育与健康
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文	人工智能基础
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语	数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	校本课程
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	艺术·音乐
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	体育与健康
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文	人工智能基础
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语	数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	校本课程
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	艺术·音乐
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	体育与健康
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文	人工智能基础
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语	数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	校本课程
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	艺术·音乐
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	体育与健康
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文	人工智能基础
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语	数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	语文
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	外语
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	校本课程
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	艺术·音乐
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	体育与健康
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周一	周二	周三	周四
07:40-08:00 课前准备					
1	08:00-08:40	信息科技			
2	08:50-09:30	道德与法治			
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:10-10:50	生物学			
11:00-11:05 眼保健操					
4	11:05-11:45	体育与健康			
11:45-12:05 午餐					
12:05-12:40 午休(自主活动)					
5	12:40-13:20	数学	语文期中考试	数学期中考试	外语期中考试
13:20-13:25 室内操					
6	13:35-14:15	外语			
14:25-14:30 眼保健操					
7	14:30-15:10	语文			
8	15:20-16:00	课后服务			
16:05-16:50		课后服务			
16:50-17:50		课后服务			

七1班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	信息科技	历史	数学	语文	暑期作业指导
2	08:50-09:30	道德与法治	语文	校本课程	外语	暑期作业指导
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	生物学	外语	语文	地理	暑期作业指导
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康	数学	语文	道德与法治	
11:45-12:05 午餐						
12:05-12:40 午休(自主活动)						
5	12:40-13:20	数学	艺术·美术	地理	体育与健康	
13:20-13:25 室内操						
6	13:35-14:15	外语	艺术·美术	历史	数学	
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	语文	体育与健康	生物学	综合实践活动	
8	15:20-16:00	课后服务	课后服务	课后服务	劳动	
16:05-16:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
16:50-17:50		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

七1班		周一	周二
07:40-08:00 课前准备			
1	08:00-08:40	暑期生活指导	结业式
2	08:50-09:30	安全教育	
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）			
3	10:10-10:50	保护视力讲座	
11:00-11:05 眼保健操			
4	11:05-11:45		
11:45-12:05 午餐			
12:05-12:40 午休(自主活动)			
5	12:40-13:20		
13:20-13:25 室内操			
6	13:35-14:15		
14:25-14:30 眼保健操			
7	14:30-15:10		
8	15:20-16:00		
16:05-16:50			
16:50-17:50			