

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

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

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

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

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

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

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

七3班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	外语				语文
2	08:50-09:30	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	历史				数学
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	体育与健康				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	语文	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	语文				
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	数学				
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				

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

七3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	外语	艺术·美术	语文	
2	08:50-09:30	数学	语文	外语	
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:10-10:50	艺术·美术	数学	数学	
11:00-11:05 眼保健操					
4	11:05-11:45	生物学	综合实践活动	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	道德与法治	外语	校本课程	
13:20-13:25 室内操					
6	13:35-14:15	地理	人工智能基础	地理	
14:25-14:30 眼保健操					
7	14:30-15:10	语文	劳动	艺术·音乐	
8	15:20-16:00	课后服务	体育与健康		
16:05-16:50		课后服务	课后服务		
16:50-17:50		课后服务	课后服务		

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

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

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

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

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

七3班		周一	周二	周三	周四
07:40-08:00 课前准备					
1	08:00-08:40	外语			
2	08:50-09:30	校本课程			
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:10-10:50	历史			
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	语文	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	语文			
14:25-14:30 眼保健操					
7	14:30-15:10	数学			
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			

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

七3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			