

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

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

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

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

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

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

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

七4班		周一	周二	周三	周四	周五
07:40-08:00 课前准备						
1	08:00-08:40	数学				语文
2	08:50-09:30	数学				数学
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:10-10:50	体育与健康				外语
11:00-11:05 眼保健操						
4	11:05-11:45	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	历史	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	道德与法治				
14:25-14:30 眼保健操						
7	14:30-15:10	外语				
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				

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

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

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

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

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

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

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

七4班		周一	周二	周三	周四
07:40-08:00 课前准备					
1	08:00-08:40	数学			
2	08:50-09:30	数学			
09:30-10:10 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:10-10:50	体育与健康			
11:00-11:05 眼保健操					
4	11:05-11:45	语文			
11:45-12:05 午餐					
12:05-12:40 午休(自主活动)					
5	12:40-13:20	历史	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	道德与法治			
14:25-14:30 眼保健操					
7	14:30-15:10	外语			
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			

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

七4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			