

七4班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	开学典礼	外语	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	外语	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	项目化	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55		语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50		体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	时间	星期日	星期一	星期二
第一节	08:00-08:40	外语	数学	外语
课间	08:40-08:50			
第二节	08:50-09:30	信息科技	劳动	信息科技
大课间	09:30-10:00			
第三节	10:00-10:40	美术	体育与健康	美术
课间	10:40-10:50			
眼保健操	10:50-10:55			
第四节	10:55-11:35	数学	历史	数学
午餐午休	11:35-12:20			
第五节	12:20-13:00	地理	语文	国庆歌会 （读书节闭幕）
课间	13:00-13:10			
室内操	13:10-13:15			
第六节	13:15-13:55	语文	地理	
课间	13:55-14:05			
眼保健操	14:05-14:10			
第七节	14:10-14:50	体育与健康	外语	
课间	14:50-15:00			
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务
课间	15:40-15:50			
课后服务	15:50-18:00			

七4班	时间	星期四	星期五	星期六
第一节	08:00-08:40	生物学	语文	数学
课间	08:40-08:50			
第二节	08:50-09:30	外语	美术	外语
大课间	09:30-10:00			
第三节	10:00-10:40	历史	数学	音乐
课间	10:40-10:50			
眼保健操	10:50-10:55			
第四节	10:55-11:35	语文	道德与法治	体育与健康
午餐午休	11:35-12:20			
第五节	12:20-13:00	数学	校本课程	语文
课间	13:00-13:10			
室内操	13:10-13:15			
第六节	13:15-13:55	人工智能基础	生物学	语文
课间	13:55-14:05			
眼保健操	14:05-14:10			
第七节	14:10-14:50	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间	14:50-15:00			
第八节	15:00-15:40	综合实践活动		课后服务
课间	15:40-15:50			
课后服务	15:50-18:00			

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	足球节闭幕式
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	语文期中考试	数学期中考试	外语期中考试
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技			
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术			
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学			
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理			
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文			
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康			
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务			
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	秋季社会实践活动
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	科技节闭幕
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	英语节闭幕
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	时间	星期一	星期二	星期三	星期五	
第一节	08:00-08:40	数学	外语	数学	语文	
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	美术	
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	数学	
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	道德与法治	
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	元旦迎新活动	校本课程	
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文		生物学	
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康		校本课程	
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务		
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	生物学	语文
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技	外语	外语	美术
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术	音乐	历史	数学
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	道德与法治
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理	语文	数学	校本课程
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文	语文	人工智能基础	生物学
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	语文期末考试	数学期末考试	外语期末考试
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	信息科技			
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	美术			
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学			
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	地理			
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理	语文			
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语	体育与健康			
课间	14:50-15:00					
第八节	15:00-15:40	课后服务	课后服务			
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					

七4班	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	数学	校本课程	结业式
课间	08:40-08:50					
第二节	08:50-09:30	劳动	体育与健康	外语	外语	
大课间	09:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	语文	校本课程	体育与健康	
课间	10:40-10:50					
眼保健操	10:50-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	数学	体育与健康	语文	
午餐午休	11:35-12:20					
第五节	12:20-13:00	语文	校本课程	语文	数学	
课间	13:00-13:10					
室内操	13:10-13:15					
第六节	13:15-13:55	地理				
课间	13:55-14:05					
眼保健操	14:05-14:10					
第七节	14:10-14:50	外语				
课间	14:50-15:00					
课后服务	15:00-15:40					
课间	15:40-15:50					
课后服务	15:50-18:00					