

七年级（1）班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:05-8:45	班团队活动	体育与健康	数学	艺术（音乐）	英语
课间	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	数学	语文	道德与法治	体育与健康	语文
课间	9:35-9:40	眼保健操				
	9:40-10:15	大课间体育活动				
第三节	10:15-10:55	语文	地理	英语	生物学	数学
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	英语	数学	体育与健康	语文	信息科技
课间	11:45-12:30	午餐 午休（第一批11:45~12:10;第二批12:10~12:30）				
	12:30-12:40	午会(1.行规教育 2.团队广播 3.心理健康 4.健康教育 5.读书读报)				
	12:40-13:00	午间体育活动				
第五节	13:00-13:40	人工智能基础	道德与法治	语文	劳动	体育与健康
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	艺术（美术）	综合实践活动	语文	英语	校本课程
课间	14:30-14:35	眼保健操				
	14:35-15:00	大课间体育活动				
第七节	15:00-15:40	历史	生物学	地理	数学	历史
课间	15:40-15:50	课间				
第八节	15:50-16:30	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-16:40	课间				
课后服务	16:40-17:40	课后服务				
课后服务	17:40-18:30	课后服务（延时）				

备注:第3周春季社会实践,第8周教学质量检测,第17周教学质量检测。每月最后一周周五下午是乐动比赛日。

七年级（2）班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:05-8:45	班团队活动	数学	英语	体育与健康	地理
课间	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	语文	历史	数学	艺术（音乐）	数学
课间	9:35-9:40	眼保健操				
	9:40-10:15	大课间体育活动				
第三节	10:15-10:55	英语	语文	道德与法治	语文	英语
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	地理	体育与健康	历史	生物学	语文
课间	11:45-12:30	午餐 午休（第一批11:45~12:10;第二批12:10~12:30）				
	12:30-12:40	午会(1.行规教育 2.团队广播 3.心理健康 4.健康教育 5.读书读报)				
	12:40-13:00	午间体育活动				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	英语	体育活动	道德与法治	信息科技
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	人工智能基础	生物学	艺术（美术）	数学	校本课程
课间	14:30-14:35	眼保健操				
	14:35-15:00	大课间体育活动				
第七节	15:00-15:40	数学	综合实践活动	语文	劳动	体育与健康
课间	15:40-15:50	课间				
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务	语文	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-16:40	课间				
课后服务	16:40-17:40	课后服务				
课后服务	17:40-18:30	课后服务（延时）				

备注:第3周春季社会实践,第8周教学质量检测,第17周教学质量检测。每月最后一周周五下午是乐动比赛日。

七年级（3）班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:05-8:45	班团队活动	数学	生物学	地理	语文
课间	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	语文	体育与健康	英语	生物学	数学
课间	9:35-9:40	眼保健操				
	9:40-10:15	大课间体育活动				
第三节	10:15-10:55	地理	英语	数学	体育与健康	综合实践活动
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	英语	人工智能基础	艺术（音乐）	语文	体育与健康
课间	11:45-12:30	午餐 午休（第一批11:45~12:10;第二批12:10~12:30）				
	12:30-12:40	午会(1.行规教育 2.团队广播 3.心理健康 4.健康教育 5.读书读报)				
	12:40-13:00	午间体育活动				
第五节	13:00-13:40	历史	信息科技	艺术（美术）	数学	英语
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	体育与健康	道德与法治	体育活动	劳动	校本课程
课间	14:30-14:35	眼保健操				
	14:35-15:00	大课间体育活动				
第七节	15:00-15:40	数学	语文	语文	道德与法治	历史
课间	15:40-15:50	课间				
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务	语文	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-16:40	课间				
课后服务	16:40-17:40	课后服务				
课后服务	17:40-18:30	课后服务（延时）				

备注:第3周春季社会实践,第8周教学质量检测,第17周教学质量检测。每月最后一周周五下午是乐动比赛日。

七年级（4）班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:05-8:45	班团队活动	英语	数学	语文	英语
课间	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	数学	地理	英语	历史	体育与健康
课间	9:35-9:40	眼保健操				
	9:40-10:15	大课间体育活动				
第三节	10:15-10:55	语文	体育与健康	艺术（音乐）	生物学	数学
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	生物学	数学	地理	体育与健康	语文
课间	11:45-12:30	午餐 午休（第一批11:45~12:10;第二批12:10~12:30）				
	12:30-12:40	午会(1.行规教育 2.团队广播 3.心理健康 4.健康教育 5.读书读报)				
	12:40-13:00	午间体育活动				
第五节	13:00-13:40	综合实践活动	语文	语文	英语	劳动
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	历史	信息科技	语文	艺术（美术）	校本课程
课间	14:30-14:35	眼保健操				
	14:35-15:00	大课间体育活动				
第七节	15:00-15:40	体育与健康	人工智能基础	体育活动	数学	道德与法治
课间	15:40-15:50	课间				
第八节	15:50-16:30	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-16:40	课间				
课后服务	16:40-17:40	课后服务				
课后服务	17:40-18:30	课后服务（延时）				

备注:第3周春季社会实践,第8周教学质量检测,第17周教学质量检测。每月最后一周周五下午是乐动比赛日。