2026学年第一学期9年级1班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	历史	综合实践活动	语文	校本课程
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	劳动	数学	数学	外语（英语）	数学
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	数学	外语（英语）	语文	校本课程	校本课程
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	历史	外语（英语）	语文	道德与法治	化学
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	化学	体育与健康	数学	物理	艺术(美术)
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	语文	语文	物理	体育与健康	物理
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	校本课程	校本课程	体育与健康	艺术(音乐)	道德与法治
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明:
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级2班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	体育与健康	艺术(音乐)	校本课程	语文	数学
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	化学	校本课程	语文	道德与法治	道德与法治
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	历史	物理	外语（英语）	校本课程	语文
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	劳动	数学	体育与健康	语文	历史
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				

第五节	13:00-13:40	语文	外语（英语）	物理	艺术(美术)	物理
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	数学	校本课程	数学	外语（英语）	外语（英语）
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	校本课程	体育与健康	数学	化学	综合实践活动
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明:
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级3班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	道德与法治	数学	外语（英语）	艺术(美术)	物理
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	数学	校本课程	校本课程	外语（英语）	综合实践活动
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	化学	体育与健康	语文	语文	校本课程
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	劳动	外语（英语）	语文	数学	数学
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	外语（英语）	语文	物理	道德与法治	语文
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	历史	物理	体育与健康	化学	历史
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	体育与健康	艺术(音乐)	校本课程	数学	校本课程
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
	16:05-17:00	第一时段				

课后服务	17:00-18:00	第二时段
	18:00 以后	延时阶段

说明：
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级4班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	外语（英语）	外语（英语）	艺术(美术)	数学
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	历史	校本课程	语文	外语（英语）	综合实践活动
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	外语（英语）	体育与健康	化学	化学	校本课程
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	道德与法治	数学	物理	历史	道德与法治
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	劳动	校本课程	物理	物理
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	艺术(音乐)	语文	体育与健康	数学	语文
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	体育与健康	语文	数学	校本课程	校本课程
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级5班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	劳动	艺术(音乐)	外语（英语）	语文	校本课程
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	道德与法治	语文	语文	外语（英语）	校本课程
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	数学	外语（英语）	物理	物理	物理
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	历史	数学	道德与法治	化学	语文
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	外语（英语）	体育与健康	数学	校本课程	艺术(美术)
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	化学	校本课程	数学	体育与健康	历史
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	语文	校本课程	体育与健康	数学	综合实践活动
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明:
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级6班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	体育与健康	校本课程	数学	数学	艺术(美术)
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	化学	艺术(音乐)	历史	校本课程	综合实践活动
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	外语（英语）	外语（英语）	外语（英语）	校本课程	道德与法治
	11:00-11 :15	课间				

	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	语文	校本课程	体育与健康	语文	数学
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	语文	语文	劳动	数学
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	历史	物理	语文	外语（英语）	物理
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	数学	体育与健康	物理	化学	校本课程
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明:
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级7班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	劳动	语文	数学	历史
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	语文	道德与法治	数学	外语（英语）	物理
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	校本课程	数学	体育与健康	校本课程	语文
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	物理	数学	外语（英语）	语文	综合实践活动
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	化学	艺术(音乐)	化学	艺术(美术)	体育与健康
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	历史	语文	道德与法治	校本课程	数学
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	校本课程	外语（英语）	物理	体育与健康	校本课程
	15:50-16:05	课间				

第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：
1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5. 期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6. 周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级8班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	化学	综合实践活动	道德与法治	艺术(美术)	语文
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	劳动	数学	语文	外语（英语）	物理
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	校本课程	艺术(音乐)	体育与健康	语文	校本课程
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	数学	道德与法治	外语（英语）	语文	校本课程
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	校本课程	语文	化学	物理	体育与健康
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	历史	外语（英语）	物理	数学	历史
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	外语（英语）	校本课程	数学	体育与健康	数学
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明:
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级9班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	劳动	综合实践活动	语文	校本课程	校本课程
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	体育与健康	物理	物理	化学	艺术(美术)
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	化学	体育与健康	外语（英语）	语文	数学
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	数学	数学	艺术(音乐)	语文	物理
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	语文	历史	数学	外语（英语）	道德与法治
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	外语（英语）	外语（英语）	数学	校本课程	校本课程
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	校本课程	语文	体育与健康	历史	道德与法治
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明:
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级10班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	道德与法治	校本课程	道德与法治	外语（英语）	综合实践活动
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	体育与健康	语文	数学	劳动	艺术(美术)
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	语文	体育与健康	语文	数学	外语（英语）
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	物理	数学	历史	数学	语文
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	化学	物理	语文	化学	校本课程
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	外语（英语）	外语（英语）	物理	校本课程	校本课程
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	数学	历史	体育与健康	校本课程	艺术(音乐)
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级11班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	劳动	数学	语文	外语（英语）	艺术(美术)
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	语文	数学	体育与健康	校本课程	校本课程
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	外语（英语）	物理	外语（英语）	历史	语文
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	数学	道德与法治	艺术(音乐)	语文	体育与健康
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				

	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	历史	体育与健康	化学	数学	数学
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	化学	外语（英语）	道德与法治	物理	综合实践活动
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	语文	校本课程	物理	校本课程	校本课程
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明:
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级12班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	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	校本课程	数学	艺术(美术)	艺术(音乐)
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	校本课程	外语（英语）	体育与健康	校本课程	劳动
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	语文	道德与法治	历史	语文	校本课程
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	物理	化学	外语（英语）	外语（英语）	体育与健康
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	体育与健康	语文	道德与法治	数学
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	外语（英语）	语文	语文	数学	化学
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	综合实践活动	物理	物理	历史	校本课程
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				

	18:00 以后	延时阶段

说明：
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级13班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	校本课程	校本课程	外语（英语）	校本课程	数学
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	物理	数学	物理	语文	校本课程
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	外语（英语）	化学	语文	道德与法治	综合实践活动
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	体育与健康	外语（英语）	化学	物理	劳动
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	历史	语文	语文	数学	艺术(美术)
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	数学	体育与健康	体育与健康	外语（英语）	语文
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	道德与法治	历史	数学	艺术(音乐)	校本课程
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：
1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期9年级14班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	道德与法治	历史	校本课程	艺术(美术)
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	劳动	物理	语文	语文	校本课程
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	历史	化学	物理	数学	物理
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	体育与健康	数学	外语（英语）	综合实践活动	艺术(音乐)
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	外语（英语）	校本课程	校本课程	外语（英语）	语文
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	数学	体育与健康	体育与健康	道德与法治	化学
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	语文	外语（英语）	数学	数学	校本课程
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明:

1.专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。

2.每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。

3.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。

4.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。

5.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。

6.周一的课后服务在第八节课后进行。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。

7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com