

普教院附中 2025 学年第一学期六年级课表

六 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	科学	语文	体育与健康	英语
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	校本课程	信息科技	英语	科学	语文
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	语文	数学	语文	数学
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	数学	道德与法治	校本课程	语文(书法)	体育与健康
课间	11:40-13:00	课间 (心灵瑜伽 12:35-13:00)				
第五节	13:00-13:40	艺术(美术)	心理/校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术(音乐)
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	体育与健康	艺术(音乐)	艺术(美术)	英语	校本课程
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	地理	数学	劳动	数学	综合实践活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	地理	/	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务 (周二 16:40-17:30: 阳光体育)				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期六年级课表

六 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	语文	数学	英语	英语
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	心理/校本课程	科学	体育与健康	体育与健康	体育与健康
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	劳动	地理	语文	科学
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	艺术(音乐)	数学	英语	道德与法治	语文
课间	11:40-13:00	课间 (心灵瑜伽 12:35-13:00)				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	道德与法治	艺术(美术)	数学	数学
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	语文	地理	语文	校本课程	校本课程
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	信息科技	校本课程	语文(书法)	艺术(美术)	综合实践活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	艺术(音乐)	/	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务 (周二 16:40-17:30: 阳光体育)				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期六年级课表

六 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	英语	语文	校本课程	语文	数学
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	数学	地理	艺术(美术)	艺术(音乐)
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	校本课程	科学	体育与健康	语文
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	劳动	科学	数学	地理	体育与健康
课间	11:40-13:00	课间(心灵瑜伽 12:35-13:00)				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	艺术(音乐)	体育与健康	英语	道德与法治
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	数学	英语	语文(书法)	数学	校本课程
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	艺术(美术)	信息科技	语文	心理/校本课程	综合实践活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	道德与法治	/	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务(周二 16:40-17:30: 阳光体育)				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期六年级课表

六 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	数学	艺术(音乐)	体育与健康	英语
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	艺术(音乐)	英语	数学	语文	语文
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	语文	语文	道德与法治	体育与健康
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	道德与法治	语文(书法)	科学	校本课程	数学
课间	11:40-13:00	课间(心灵瑜伽 12:35-13:00)				
第五节	13:00-13:40	语文	劳动	心理/校本课程	艺术(美术)	地理
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	体育与健康	科学	体育与健康	数学	校本课程
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	英语	地理	艺术(美术)	校本课程	综合实践活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	信息科技	/	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务(周二 16:40-17:30: 阳光体育)				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期六年级课表

六 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	校本课程	英语	语文	语文
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	道德与法治	心理/校本课程	科学	体育与健康	体育与健康
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	语文(书法)	数学	地理	数学
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	语文	体育与健康	科学	校本课程
课间	11:40-13:00	课间 (心灵瑜伽 12:35-13:00)				
第五节	13:00-13:40	语文	数学	语文	数学	艺术(音乐)
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	英语	地理	道德与法治	劳动	校本课程
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	艺术(美术)	艺术(音乐)	信息科技	英语	综合实践活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	艺术(美术)	/	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务 (周二 16:40-17:30: 阳光体育)				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期六年级课表

六 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	校本课程	艺术(音乐)	科学	数学
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文(书法)	信息科技	艺术(音乐)	语文	地理
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	数学	数学	数学	语文
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	英语	校本课程	语文	体育与健康	英语
课间	11:40-13:00	课间(心灵瑜伽 12:35-13:00)				
第五节	13:00-13:40	数学	语文	道德与法治	英语	体育与健康
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	艺术(美术)	道德与法治	地理	心理/校本课程	校本课程
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	艺术(美术)	体育与健康	劳动	综合实践活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	科学	/	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务(周二 16:40-17:30: 阳光体育)				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期六年级课表

六 7	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	数学	数学	体育与健康	语文
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	校本课程	艺术(音乐)	地理	艺术(音乐)
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	科学	语文	科学	体育与健康
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	语文	心理/校本课程	道德与法治	语文	英语
课间	11:40-13:00	课间 (心灵瑜伽 12:35-13:00)				
第五节	13:00-13:40	校本课程	英语	体育与健康	数学	数学
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	体育与健康	语文	信息科技	英语	校本课程
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	地理	语文(书法)	艺术(美术)	艺术(美术)	综合实践活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	劳动	/	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务 (周二 16:40-17:30: 阳光体育)				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期七年级课表

七 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	英语
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	英语	数学	语文	体育与健康	数学
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	生物学	数学	语文	语文
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	艺术（音乐）	劳动	道德与法治	语文	体育与健康
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	信息科技	地理	生物学	数学	校本课程
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	数学	语文	历史	综合实践活动	人工智能基础
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	体育与健康	地理	校本课程	道德与法治
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	艺术（美术）	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周三 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期七年级课表

七 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	语文	数学	语文	道德与法治
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	英语	生物学	英语	英语	体育与健康
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	历史	语文	艺术（音乐）	数学
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	数学	语文	体育与健康	校本课程
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	数学	体育与健康	地理	综合实践 活动	校本课程
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	信息科技	英语	道德与法治	人工智能 基础	艺术（美术）
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	语文	劳动	生物学	数学	语文
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	历史	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周三 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期七年级课表

七 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	语文	英语	地理	体育与健康
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	语文	人工智能基础	语文	历史
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	数学	生物学	体育与健康	校本课程
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	英语	英语	数学	道德与法治	数学
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	历史	劳动	艺术（美术）	数学	校本课程
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	地理	信息科技	语文	英语	语文
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	体育与健康	艺术（音乐）	综合实践活动	生物学
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	道德与法治	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周三 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期七年级课表

七 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	数学	数学	生物学	体育与健康
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健康	英语	道德与法治	语文	校本课程
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	语文	英语	英语	数学
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	语文	劳动	生物学	体育与健康	语文
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	地理	历史	语文	艺术（音乐）	校本课程
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	英语	艺术（美术）	语文	数学	道德与法治
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	人工智能基础	体育与健康	综合实践活动	信息科技	地理
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	历史	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周三 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期七年级课表

七 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	艺术(音乐)	劳动	数学	语文	体育与健康
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	生物学	英语	英语	校本课程
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	语文	地理	体育与健康	生物学
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	地理	数学	历史	信息科技	数学
课间	11:40-13:00	课间(心灵瑜伽 12:35-13:00)				
第五节	13:00-13:40	英语	道德与法治	语文	艺术(美术)	校本课程
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	体育与健康	英语	语文	数学	语文
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	数学	体育与健康	道德与法治	人工智能基础	历史
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	综合实践活动	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务(周三 16:40-17:30: 阳光体育)				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期七年级课表

七 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	生物学	语文	校本课程	语文	英语
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	语文	数学	体育与健康	数学
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	人工智能基础	艺术（音乐）	生物学	劳动
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	道德与法治	英语	道德与法治	历史	地理
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	数学	地理	数学	校本课程
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	数学	体育与健康	综合实践活动	艺术（美术）	体育与健康
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	英语	信息科技	语文	英语	语文
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	历史	/	/
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周三 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期八年级课表

八 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	历史	英语	语文	艺术(美术)
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	数学	数学	生物学	语文
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	英语	物理	历史	道德与法治
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	生物学	物理	体育与健康	物理	数学
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	数学	语文	语文	数学	体育与健康
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	英语	体育与健康	道德与法治	艺术(音乐)	化学
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	化学	信息科技	英语	综合实践活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	/	/	劳动
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期八年级课表

八 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	体育与健康	英语	数学	生物学	艺术(音乐)
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	道德与法治	语文	体育与健康	物理	数学
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	数学	道德与法治	语文	体育与健康
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	语文	生物学	英语	化学	艺术(美术)
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	数学	信息科技	历史	英语	物理
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	英语	化学	劳动	数学	语文
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	物理	体育与健康	语文	道德与法治	综合实践 活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	/	/	历史
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期八年级课表

八 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	英语	英语	道德与法治	艺术(美术)
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	语文	物理	化学	数学
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	化学	数学	语文	体育与健康
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	英语	数学	体育与健康	物理	道德与法治
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	物理	体育与健康	语文	英语	语文
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	历史	生物学	信息科技	劳动	生物学
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	道德与法治	历史	数学	综合实践活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	/	/	艺术(音乐)
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期八年级课表

八 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	英语	历史	数学	数学	语文
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	英语	英语	语文	数学
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	语文	化学	生物学	艺术(美术)
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	道德与法治	物理	信息科技	体育与健康
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	化学	体育与健康	语文	物理	道德与法治
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	数学	数学	道德与法治	英语	历史
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	物理	生物学	体育与健康	劳动	综合实践 活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	/	/	艺术(音乐)
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期八年级课表

八 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	生物学	英语	物理	艺术(美术)
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健康	道德与法治	数学	语文	道德与法治
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	英语	体育与健康	历史	语文
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	数学	数学	语文	化学	体育与健康
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	物理	语文	道德与法治	英语	物理
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	英语	劳动	历史	艺术(音乐)	数学
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	化学	体育与健康	生物学	数学	综合实践 活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	/	/	信息科技
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期八年级课表

八 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	化学	英语	语文	艺术(美术)
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	生物学	物理	体育与健康	物理	体育与健康
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	英语	数学	艺术(音乐)	语文
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	语文	道德与法治	语文	劳动	数学
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	英语	语文	信息科技	道德与法治	生物学
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	体育与健康	体育与健康	化学	数学	道德与法治
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	历史	数学	历史	英语	综合实践 活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	/	/	物理
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期八年级课表

八 7	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	物理	体育与健康	物理	艺术(美术)
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	英语	数学	道德与法治	生物学
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	道德与法治	英语	历史	语文
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	艺术(音乐)	体育与健康	语文	语文	数学
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	数学	化学	数学	体育与健康
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	英语	语文	生物学	信息科技	物理
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	劳动	历史	道德与法治	英语	综合实践 活动
课间	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	/	/	/	/	化学
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 16:40-17:30：阳光体育）				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期九年级课表

九 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	物理	探究	英语	语文
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	物理	数学	英语	历史	生命科学
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	拓展	数学	化学	数学
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	数学	道德与法治	语文	语文	体育与健康
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	艺术 1	语文	化学	数学	艺术 2
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	体育与健康	探究	体育与健康	道德与法治	英语
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	英语	体育与健康	拓展	物理	历史
课间	15:25-15:40	课间				
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 15:40-16:20：阳光体育）				
课后看护	17:30-18:20	课后看护				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期九年级课表

九 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	化学	体育与健康	艺术 1	体育与健康
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	体育与健康	英语	历史	物理
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	英语	物理	语文	数学
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	道德与法治	语文	数学	探究	英语
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	物理	拓展	数学	生命科学
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	探究	数学	化学	艺术 2	语文
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	英语	拓展	语文	道德与法治	历史
课间	15:25-15:40	课间				
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 15:40-16:20：阳光体育）				
课后看护	17:30-18:20	课后看护				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期九年级课表

九 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	历史	数学	语文	体育与健康
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	道德与法治	物理	拓展	数学
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	化学	拓展	物理	英语
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	物理	数学	英语	化学	语文
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	英语	语文	探究	道德与法治	艺术 1
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	艺术 2	体育与健康	语文	数学	历史
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	英语	体育与健康	探究	生命科学
课间	15:25-15:40	课间				
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 15:40-16:20：阳光体育）				
课后看护	17:30-18:20	课后看护				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期九年级课表

九 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	英语	数学	语文	语文
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健康	数学	拓展	探究	体育与健康
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	语文	物理	化学	艺术 1
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	英语	生命科学	英语	物理	数学
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	数学	体育与健康	历史	数学	探究
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	化学	道德与法治	体育与健康	道德与法治	英语
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	语文	物理	语文	拓展	艺术 2
课间	15:25-15:40	课间				
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 15:40-16:20：阳光体育）				
课后看护	17:30-18:20	课后看护				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期九年级课表

九 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	英语	数学	历史	艺术 2
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	英语	语文	探究	语文	语文
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	生命科学	艺术 1	物理	体育与健康
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	物理	英语	道德与法治	数学
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	数学	体育与健康	拓展	数学	化学
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	语文	化学	体育与健康	英语	物理
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	探究	数学	语文	拓展	历史
课间	15:25-15:40	课间				
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 15:40-16:20：阳光体育）				
课后看护	17:30-18:20	课后看护				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。

普教院附中 2025 学年第一学期九年级课表

九 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	英语	语文	英语	化学	数学
课间	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健康	数学	数学	语文	语文
大课间活动	9:30-10:05	大课间活动				
第三节	10:05-10:45	班团队活动	英语	生命科学	拓展	体育与健康
课间	10:45-10:55	课间				
眼保健操	10:55-11:00	眼保健操				
第四节	11:00-11:40	语文	探究	历史	历史	艺术 2
课间	11:40-13:00	课间（心灵瑜伽 12:35-13:00）				
第五节	13:00-13:40	数学	物理	体育与健康	英语	艺术 1
课间	13:40-13:50	课间				
第六节	13:50-14:30	物理	体育与健康	道德与法治	数学	拓展
课间	14:30-14:40	课间				
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操				
第七节	14:45-15:25	化学	道德与法治	语文	探究	物理
课间	15:25-15:40	课间				
课后服务	15:40-17:30	八段锦 16:30-16:40 课后服务（周四 15:40-16:20：阳光体育）				
课后看护	17:30-18:20	课后看护				

备注：第 6 周秋季社会实践，第 10 周教学质量检测，第 21 周教学质量检测。