

2026学年第一学期七年级课表
普教院附中 七 年级 7 班级

节次	开始时间	结束时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00	8:40	语文	英语	英语	校本课程（体育与健康）	语文
课间	8:40	8:55	课间微运动	课间微运动	课间微运动	课间微运动	课间微运动
第2节	8:55	9:35	数学	数学	历史	语文	地理
课间	9:35	10:05	大课间活动（升旗仪式）	大课间活动	大课间活动	大课间活动	大课间活动
第3节	10:05	10:45	班团队活动	地理	语文	历史	体育与健康
课间	10:45	11:00	课间微运动	课间微运动	课间微运动	课间微运动	课间微运动
课间	11:00	11:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第4节	11:05	11:45	生物学	语文	数学	劳动	英语
课间	11:45	12:30	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
课间	12:30	13:00	午休	午休	午休	午休	午休
第5节	13:00	13:40	英语	信息科技	综合实践活动	数学	校本课程
课间	13:40	13:55	课间微运动	课间微运动	课间微运动	课间微运动	课间微运动
第6节	13:55	14:35	体育与健康	体育与健康	艺术·音乐	校本课程	生物学
课间	14:35	14:50	课间微运动	课间微运动	课间微运动	课间微运动	课间微运动
课间	14:50	14:55	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第7节	14:55	15:35	语文	道德与法治	艺术·美术	道德与法治	数学
课间	15:35	15:50	课间微运动	课间微运动	课间微运动	课间微运动	课间微运动
第8节	15:50	16:30	课后服务（素质教育活动）	人工智能基础	课后服务（体育活动）	课后服务（素质教育活动）	课后服务（素质教育活动）
课间	16:30	16:45	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第9节	16:45	17:30	课后服务（作业辅导）	课后服务（作业辅导）	课后服务（作业辅导）	课后服务（作业辅导）	课后服务（作业辅导）
第10节	17:30	18:20	课后服务（延时服务）	课后服务（延时服务）	课后服务（延时服务）	课后服务（延时服务）	课后服务（延时服务）
备注	1. 第六周安排七八年级秋季社会实践活动，第七周安排九年级秋季社会实践活动（六年级秋季社会实践活动时间根据区统一安排后另行通知）。 2. 第五周周三全天（秋季运动会），第七、十一、十五周周五上午8:50-11:50为乐动比赛日。 3. 第十周拟安排期中考试，语文、数学、英语学科安排书面考试。第二十周拟安排期末考试或考查，语文、数学、英语学科安排书面考试；物理、化学、生物学、科学安排书面考试及实验操作考查；道法、历史、地理学科安排开卷书面考试或考查；其余学科安排操作、应用或实践性考查。						