

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期六年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	校本课程	语文	校本课程	校本课程 (体育活动课)	艺术(美术)
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	数学	语文(书法)	外语(英语)	艺术(音乐)	体育与健康
	9:35-10:05	大课间(升旗仪式/广播操+课间休息)				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	艺术(音乐)	数学	校本课程 (心理)	语文	语文
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	体育与健康	外语(英语)	体育与健康	科学	校本课程
	11:45-12:35	午餐+午休(劳动/阅读/阳光体育)				
	12:35-12:45	午会(校级+班级)				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	校本课程	语文	外语(英语)	信息科技
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	地理	校本课程 (体育与健康)	劳动	数学	数学
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	语文	地理	综合实践活动	数学	科学
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15				道德与法治	
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明:

1. 期中质量监测安排在第 10 周, 期末质量监测安排在第 19 周, 以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 六年级校本课程中 1 节统一用于“生命教育心理健康活动课”。
4. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会; 第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
5. 校本课程中 1 节用于体育活动课(周四第 1 节), 1 节用于体育与健康课(周二第 6 节)。
6. 周四的课后服务在第八节课后进行, 第一时段 16:25-17:05; 第二时段 17:05-18:00; 如有需求再进行延时服务。
7. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
8. 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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期六年级 2 班周课时表

	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	劳动	语文	艺术（音乐）	外语（英语）
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	数学	综合实践活动	语文（书法）	语文	信息科技
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	科学	数学	外语（英语）	体育与健康	校本课程 （体育活动课）
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	外语（英语）	体育与健康	地理	数学	校本课程
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	校本课程	校本课程	校本课程	数学
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	语文	语文	艺术（美术）	科学	语文
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	道德与法治	校本课程 （体育与健康）	校本课程 （心理）	地理
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	艺术（音乐）				
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 六年级校本课程中 1 节统一用于“生命教育心理健康活动课”。
4. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
5. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周五第 3 节），1 节用于体育与健康课（周三第 7 节）。
6. 周一的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
7. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
8. 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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期六年级 3 班周课时表

	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	道德与法治	校本课程 (体育活动课)	数学
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	体育与健康	数学	校本课程 (心理)	校本课程	语文
	9:35-10:05	大课间 (升旗仪式/广播操+课间休息)				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	外语 (英语)	校本课程	数学	语文	综合实践活动
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	科学	地理	外语 (英语)	语文 (书法)	劳动
	11:45-12:35	午餐+午休 (劳动/阅读/阳光体育)				
	12:35-12:45	午会 (校级+班级)				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	语文	科学	艺术 (音乐)	外语 (英语)
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	地理	校本课程 (体育与健康)	体育与健康	数学	体育与健康
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	信息科技	语文	数学	艺术 (美术)
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15			艺术 (音乐)		
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明:

1. 期中质量监测安排在第 10 周, 期末质量监测安排在第 19 周, 以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 六年级校本课程中 1 节统一用于“生命教育心理健康活动课”。
4. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会; 第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
5. 校本课程中 1 节用于体育活动课 (周四第 1 节), 1 节用于体育与健康课 (周二第 6 节)。
6. 周三的课后服务在第八节课后进行, 第一时段 16:25-17:05; 第二时段 17:05-18:00; 如有需求再进行延时服务。
7. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
8. 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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期六年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	科学	艺术（美术）	外语（英语）	语文	数学
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	语文	数学	信息科技	体育与健康	外语（英语）
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	体育与健康	语文	科学	数学	校本课程 （体育活动课）
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	校本课程	校本课程	数学	数学	语文
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	校本课程 （心理）	语文	劳动	地理
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	校本课程	外语（英语）	语文（书法）	综合实践活动	艺术（音乐）
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	地理	体育与健康	艺术（音乐）	校本课程	道德与法治
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15			校本课程 （体育与健康）		
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 六年级校本课程中 1 节统一用于“生命教育心理健康活动课”。
4. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
5. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周五第 3 节），1 节用于体育与健康课（周三第 7 节）。
6. 周三的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
7. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
8. 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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期七年级 1 班周课时表

	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	数学	外语（英语）	语文	外语（英语）
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	信息科技	数学	人工智能基础	语文	数学
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	数学	校本课程 （体育与健康）	地理	体育与健康	语文
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	历史	综合实践活动	历史	艺术（音乐）	体育与健康
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	校本课程	外语（英语）	校本课程 （体育活动课）	外语（英语）	道德与法治
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	体育与健康	语文	语文	数学	劳动
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	艺术（美术）	生物学	艺术（美术）	地理	生物学
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15				道德与法治	
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
4. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周三第 5 节），1 节用于体育与健康课（周二第 3 节）。
5. 周四的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
6. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期七年级 2 班周课时表

	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	综合实践活动	语文	外语（英语）
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	数学	外语（英语）	外语（英语）	体育与健康	数学
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	历史	校本课程 （体育与健康）	语文	生物学	语文
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	艺术（音乐）	信息科技	语文	地理	艺术（美术）
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	校本课程	劳动	校本课程 （体育活动课）	人工智能基础	地理
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	语文	历史	道德与法治	外语（英语）	道德与法治
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	语文	生物学	数学	体育与健康
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15				艺术（美术）	
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
4. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周三第 5 节），1 节用于体育与健康课（周二第 3 节）。
5. 周四的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
6. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期七年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语（英语）	语文	地理	校本课程 （体育活动课）	数学
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	生物学	语文	历史	语文	体育与健康
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	校本课程 （体育与健康）	数学	外语（英语）	数学	外语（英语）
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	信息科技	外语（英语）	道德与法治	数学	历史
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	校本课程	道德与法治	数学	生物学	艺术（音乐）
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	艺术（美术）	综合实践活动	体育与健康	人工智能基础	语文
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	语文	体育与健康	语文	劳动	地理
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15			艺术（美术）		
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
4. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周四第 1 节），1 节用于体育与健康课（周一第 3 节）。
5. 周三的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
6. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期七年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语（英语）	历史	语文	校本课程 （体育与健康）	数学
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	人工智能基础	综合实践活动	语文	道德与法治	外语（英语）
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	校本课程 （体育活动课）	数学	外语（英语）	语文	艺术（美术）
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	地理	数学	信息科技	数学	艺术（音乐）
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	校本课程	语文	数学	劳动	生物学
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	语文	体育与健康	生物学	地理	体育与健康
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	艺术（美术）	外语（英语）	体育与健康	历史	语文
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15			道德与法治		
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
4. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周一第 3 节），1 节用于体育与健康课（周四第 1 节）。
5. 周三的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
6. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期八年级 1 班周课时表

	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	外语（英语）	物理	信息科技	数学
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	综合实践活动	外语（英语）	外语（英语）	体育与健康	生物学
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	化学	数学	历史	语文	艺术（美术）
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	道德与法治	数学	艺术（音乐）	劳动	物理
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	校本课程 （体育活动课）	化学	数学	语文
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	历史	语文	语文	物理	体育与健康
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	数学	生物学	体育与健康	道德与法治	外语（英语）
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程 （体育与健康）				
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
4. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周二第 5 节），1 节用于体育与健康课（周一第 8 节）。
5. 周一的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
6. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期八年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	信息科技	历史	外语（英语）	语文	外语（英语）
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	校本课程 （体育与健康）	数学	化学	劳动	物理
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	语文	道德与法治	语文	体育与健康	数学
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	化学	外语（英语）	语文	数学	数学
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	校本课程 （体育活动课）	体育与健康	艺术（美术）	综合实践活动
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	艺术（音乐）	生物学	数学	道德与法治	语文
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	外语（英语）	物理	物理	历史	体育与健康
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15			生物学		
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
4. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周二第 5 节），1 节用于体育与健康课（周一第 2 节）。
5. 周三的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
6. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期八年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	数学	数学	语文	外语（英语）
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	道德与法治	历史	外语（英语）	语文	体育与健康
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	数学	化学	化学	艺术（美术）	物理
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	数学	艺术（音乐）	语文	校本课程 （体育活动课）	语文
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	物理	生物学	信息科技	数学
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	语文	外语（英语）	道德与法治	外语（英语）	生物学
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程 （体育与健康）	体育与健康	劳动	综合实践活动	历史
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15			体育与健康		
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
4. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周四第 4 节），1 节用于体育与健康课（周一第 7 节）。
5. 周三的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
6. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期八年级 4 班周课时表

	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	数学	外语（英语）	道德与法治	物理
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	物理	化学	体育与健康	生物学	外语（英语）
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	外语（英语）	艺术（音乐）	数学	语文	体育与健康
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	数学	体育与健康	数学	校本课程 （体育活动课）	语文
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	生物学	语文	外语（英语）	数学
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	校本课程 （体育与健康）	语文	劳动	历史	信息科技
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	语文	物理	综合实践活动	艺术（美术）	化学
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	道德与法治				
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
4. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周四第 4 节），1 节用于体育与健康课（周一第 6 节）。
5. 周一的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
6. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期九年级 1 班周课时表

	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	数学	语文	语文	数学
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	历史	数学	语文	校本课程	体育与健康
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	物理	综合实践活动	外语（英语）	化学	劳动
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	艺术（美术）	校本课程 （体育与健康）	校本课程	数学	历史
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程 （体育活动课）	艺术（音乐）
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	数学	物理	化学	物理	外语（英语）
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	外语（英语）	体育与健康	外语（英语）	道德与法治
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15					语文
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
4. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周四第 5 节），1 节用于体育与健康课（周二第 4 节）。
5. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
6. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期九年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	校本课程	数学	语文	道德与法治	语文
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	劳动	化学	语文	化学	语文
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	数学	外语（英语）	物理	语文	外语（英语）
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	数学	外语（英语）	外语（英语）	物理	综合实践活动
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	校本课程	体育与健康	数学	历史	数学
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	校本课程 （体育与健康）	历史	体育与健康	艺术（美术）	体育与健康
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	道德与法治	物理	校本课程	校本课程 （体育活动课）	艺术（音乐）
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15		校本课程			
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
4. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周四第 7 节），1 节用于体育与健康课（周一第 6 节）。
5. 周二的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
6. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
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。

民办正达外国语学校 2026 学年第一学期九年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动	外语（英语）	外语（英语）	化学	数学
	8:40-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	体育与健康	道德与法治	体育与健康	艺术（美术）	化学
	9:35-10:05	大课间（升旗仪式/广播操+课间休息）				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	综合实践活动	校本课程	物理	语文	语文
	10:50-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	历史	校本课程 （体育与健康）	校本课程	道德与法治	体育与健康
	11:45-12:35	午餐+午休（劳动/阅读/阳光体育）				
	12:35-12:45	午会（校级+班级）				
第五节	12:45-13:25	校本课程	语文	语文	校本课程 （体育活动课）	历史
	13:25-13:40	课间				
	13:40-13:45	眼保健操				
第六节	13:45-14:25	数学	数学	语文	艺术（音乐）	外语（英语）
	14:25-14:30	室内操				
	14:30-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	外语（英语）	数学	校本课程	数学	物理
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15				物理	
课后服务	15:35-17:05	第一时段				
	17:05-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时服务				

说明：

1. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
2. 本学期秋季实践活动安排在第 11 周。
3. 第五周开展生命教育心理健康教育班队会；第六周开展生命教育心理健康教育专题活动。
4. 校本课程中 1 节用于体育活动课（周四第 5 节），1 节用于体育与健康课（周二第 4 节）。
5. 周四的课后服务在第八节课后进行，第一时段 16:25-17:05；第二时段 17:05-18:00；如有需求再进行延时服务。
6. 课务的微调由教务处统一进行调整发布。
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。

举报电话：021-50380291

电子邮箱：duxz@fszhengda.cn

联系人：陈老师

联系电话：021-50388915