

上海市第五十四中学 八年级 1 班

第一周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动 （周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第二周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动 （周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第三周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8: 40—8: 55					
第二节	8: 55—9: 35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学

大课间活动 (周一升旗仪式)	9: 35—10: 05					
第三节	10: 05—10: 45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间 (眼保健操)	10: 45—11: 00					
第四节	11: 00—11: 40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11: 40—12: 00					
午休	12: 00—12: 50					
第五节	12: 50—13: 30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13: 30—13: 45					
第六节	13: 45—14: 25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间 (眼保健操)	14: 25—14: 40					
第七节	14: 40—15: 20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15: 20—15: 35					
课后服务	15: 35—16: 15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16: 15—16: 30					
课后服务	16: 30—18: 00	课后服务			课后服务 (体育活动课)	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日, 拟安排期中能力诊断; 2027年1月12日-1月14日, 拟安排期末能力诊断。 2. 2026年11月12日, 拟安排校运动会; 2026年11月13日, 拟安排秋游活动。					

第四周		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	外语	体育与健康	美术	中秋假期	
课间	8：40—8：55						
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学		
大课间活动（周一升旗仪式）	9：35—10：05						
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文		
课间（眼保健操）	10：45—11：00						
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理		
午餐	11：40—12：00						
午休	12：00—12：50						
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学		
课间	13：30—13：45						
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学		
课间（眼保健操）	14：25—14：40						
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程		
课间	15：20—15：35						
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务		
课间	16：15—16：30						
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）		
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。 2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。						

	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	外语	体育与健康	国庆假期	
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学		
大课间活动（周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语		
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学		
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学		

课间	13：30—13：45			
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐
课间（眼保健操）	14：25—14：40			
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治
课间	15：20—15：35			
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务
课间	16：15—16：30			
课后服务	16：30—18：00	课后服务		
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。			
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。			

第六周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8：00—8：40	国庆假期			美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35				化学	数学
大课间活动 （周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45				语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40				物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30				数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25				数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20				校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15				课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务（体育 活动课）				
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第七周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动 （周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					

备注	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。
----	---

第八周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动 （周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第九周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动（周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第十周

	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				外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治				数学

大课间活动 (周一升旗仪式)	9：35—10：05		期中能力诊断	
第三节	10：05—10：45	语文		体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00			
第四节	11：00—11：40	语文		物理
午餐	11：40—12：00			
午休	12：00—12：50			
第五节	12：50—13：30	劳动		语文
课间	13：30—13：45			
第六节	13：45—14：25	历史		历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40			
第七节	14：40—15：20	外语		综合实践活动
课间	15：20—15：35			
课后服务	15：35—16：15	课后服务		
课间	16：15—16：30			
课后服务	16：30—18：00	课后服务		
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。 2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。			

第十一周

	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	外语	体育与健康	校运动会	秋游活动
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学		
大课间活动 （周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语		
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学		
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学		
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐		
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治		
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务		
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务				
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第十二周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动 (周一升旗仪式)	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文

课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第十三周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动 （周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第十四周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动（周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					

课后服务	16：30—18：00	课后服务	课后服务（体育 活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。			
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。			

第十五周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动 （周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第十六周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动 （周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第十七周

	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	外语	体育与健康	美术	外语

课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动（周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第十八周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动（周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第十九周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动（周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理

午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务			课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。					
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第二十周

	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	期末能力诊断			外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治				
大课间活动 （周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文				
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文				
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动				
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史				
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语				
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务				
课间	16：15—16：30					
课后服务	16：30—18：00	课后服务				
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。 2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。					

第二十一周

	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	外语	体育与健康	美术	外语
课间	8：40—8：55					
第二节	8：55—9：35	道德与法治	校本课程（体育与健康）	数学	化学	数学
大课间活动（周一升旗仪式）	9：35—10：05					
第三节	10：05—10：45	语文	生物学	外语	语文	体育与健康
课间（眼保健操）	10：45—11：00					
第四节	11：00—11：40	语文	信息科技	生物学	物理	物理
午餐	11：40—12：00					
午休	12：00—12：50					
第五节	12：50—13：30	劳动	物理	化学	数学	语文
课间	13：30—13：45					
第六节	13：45—14：25	历史	数学	音乐	数学	历史
课间（眼保健操）	14：25—14：40					
第七节	14：40—15：20	外语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间	15：20—15：35					
课后服务	15：35—16：15	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	

课间	16：15—16：30			
课后服务	16：30—18：00	课后服务	课后服务（体育活动课）	
备注	1. 2026年11月3日-11月5日，拟安排期中能力诊断；2027年1月12日-1月14日，拟安排期末能力诊断。			
	2. 2026年11月12日，拟安排校运动会；2026年11月13日，拟安排秋游活动。			