

赫贤学校七年级（1）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	体育与健康	信息科技	外语	生物学	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	历史	外语	生物学	人工智能基础
课间（含大课间）	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	语文	语文	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节（含眼保健操）	10:50-11:35	校本课程	数学	数学	语文	美术
中午						
第五节	12:45-13:25	外语	音乐	道德与法治	语文	美术
课间	13:25-13:35					
第六节	13:35-14:15	外语	道德与法治	体育与健康	信息科技	综合实践活动
课间（含室内操）	14:15-14:35					
第七节（含眼保健操）	14:35-15:20	历史	地理	体育与健康	校本课程	劳动
课间	15:20-15:30					
第八节	15:30-16:10				地理	

赫贤学校七年级（2）班课程表

	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	体育与健康	外语	生物学	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	体育与健康	外语	生物学	音乐
课间（含大课间）	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	综合实践活动	体育与健康	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节（含眼保健操）	10:50-11:35	语文	数学	校本课程	语文	道德与法治
中午						
第五节	12:45-13:25	外语	语文	数学	道德与法治	美术
课间	13:25-13:35					
第六节	13:35-14:15	信息科技	地理	语文	语文	美术
课间（含室内操）	14:15-14:35					
第七节（含眼保健操）	14:35-15:20	信息科技	历史	地理	外语	劳动
课间	15:20-15:30					
第八节	15:30-16:10				人工智能基础	

赫贤学校七年级（3）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	音乐	数学	校本课程	数学	信息科技
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	外语	数学	人工智能基础
课间（含大课间）	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	历史	语文	语文	语文
课间	10:40-10:50					
第四节（含眼保健操）	10:50-11:35	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程	综合实践活动
中午						
第五节	12:45-13:25	美术	地理	体育与健康	道德与法治	生物学
课间	13:25-13:35					
第六节	13:35-14:15	外语	美术	数学	语文	信息科技
课间（含室内操）	14:15-14:35					
第七节（含眼保健操）	14:35-15:20	地理	生物学	历史	外语	劳动
课间	15:20-15:30					
第八节	15:30-16:10				外语	

赫贤学校七年级（4）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	数学	外语	数学	历史
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	地理	外语	美术	语文
课间（含大课间）	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	地理	生物学	美术
课间	10:40-10:50					
第四节（含眼保健操）	10:50-11:35	数学	信息科技	语文	语文	数学
中午						
第五节	12:45-13:25	外语	人工智能基础	历史	体育与健康	校本课程
课间	13:25-13:35					
第六节	13:35-14:15	外语	语文	数学	音乐	信息科技
课间（含室内操）	14:15-14:35					
第七节（含眼保健操）	14:35-15:20	体育与健康	生物学	综合实践活动	校本课程	劳动
课间	15:20-15:30					
第八节	15:30-16:10				体育与健康	

赫贤学校七年级（5）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	地理	外语	历史	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	校本课程	美术	数学
课间（含大课间）	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	校本课程	语文	语文	语文
课间	10:40-10:50					
第四节（含眼保健操）	10:50-11:35	历史	体育与健康	综合实践活动	数学	体育与健康
中午						
第五节	12:45-13:25	外语	体育与健康	生物学	信息科技	信息科技
课间	13:25-13:35					
第六节	13:35-14:15	外语	音乐	地理	人工智能基础	美术
课间（含室内操）	14:15-14:35					
第七节（含眼保健操）	14:35-15:20	道德与法治	生物学	数学	外语	劳动
课间	15:20-15:30					
第八节	15:30-16:10				语文	

赫贤学校七年级（6）班课程表

	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	历史	外语	体育与健康	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	道德与法治	生物学	外语	体育与健康	数学
课间（含大课间）	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	信息科技	道德与法治	语文	历史
课间	10:40-10:50					
第四节（含眼保健操）	10:50-11:35	语文	音乐	地理	数学	语文
中午						
第五节	12:45-13:25	外语	美术	语文	生物学	地理
课间	13:25-13:35					
第六节	13:35-14:15	外语	体育与健康	美术	校本课程	人工智能基础
课间（含室内操）	14:15-14:35					
第七节（含眼保健操）	14:35-15:20	信息科技	语文	数学	校本课程	劳动
课间	15:20-15:30					
第八节	15:30-16:10			综合实践活动		

备注：

1. 课后服务时间：周一（15:30-18:00），周二（15:30-18:00），周三（15:30-18:00），周四（16:20-18:00），周五（15:30-18:00）。
2. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
3. 学期末，学校组织开展教学质量监测。