

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第1周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程(数)
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程(心理)	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程(体锻)	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第2周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程(数)
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程(心理)	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程(体锻)	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第3周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程(数)
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程(心理)	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程(体锻)	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第4周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程（数）
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程（心理）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第5周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程(数)
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程(心理)	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程(体锻)	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	清明节放假	数学	语文	劳动	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		数学	地理	信息科技	校本课程（数）
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		体育与健康	校本课程（心理）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50		体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		外语	科学	校本课程（体锻）	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第7周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程(数)
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程(心理)	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程(体锻)	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第8周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	期中考试（暂定）			校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康				体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间				大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学				校本课程（数）
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学				语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动				体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文				
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
第6节	14:00-14:40	外语				乐赛活动日
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务				课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务				课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第9周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	春季考察（暂定） “五一”劳动节放假 (暂定)	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程（心理）		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		语文	劳动	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30			数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00			大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45			地理	信息科技	校本课程（数）
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35			校本课程（心理）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50			体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45			体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40			科学	校本课程（体锻）	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30			道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30			课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第11周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程(数)
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程(心理)	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程(体锻)	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第12周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程(数)
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程(心理)	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程(体锻)	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第13周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程（数）
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程（心理）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第14周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程(数)
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程(心理)	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程(体锻)	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第15周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程(数)
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程(心理)	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程(体锻)	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第16周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	期末评价	期末评价	期末评价	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	科学				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动				
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文				
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
第6节	14:00-14:40	外语				
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务				
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务				
课后服务	17:30-18:00	延时托管				

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	音乐	数学	语文	劳动	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	科学	数学	地理	信息科技	校本课程(数)
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	体育与健康	校本课程(心理)	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	外语	科学	校本课程(体锻)	美术
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	语文	道德与法治	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六1班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	试卷讲评	安全教育 结业式			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	试卷讲评				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	试卷讲评				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	试卷讲评				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50					
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第6节	14:00-14:40					
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第1周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程(数)
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程(心理)	校本课程(外)	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第2周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程(数)
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程(心理)	校本课程(外)	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第3周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程（数）
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程（心理）	校本课程（外）	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第4周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程（数）
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程（心理）	校本课程（外）	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程（外）	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第5周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程（数）
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程（心理）	校本课程（外）	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	清明节放假	道德与法治	数学	数学	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		体育与健康	信息科技	劳动	校本课程（数）
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		校本课程（心理）	校本课程（外）	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50		体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		数学	音乐	校本课程（体锻）	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		地理	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第7周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程（数）
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程（心理）	校本课程（外）	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第8周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	期中评价	期中评价	期中评价	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					校本课程（数）
第2节	8:50-9:30	语文				大课间
大课间	9:30-10:00	大课间				眼保健操
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				科学
第3节	10:05-10:45	体育与健康				
课间	10:45-10:55					语文
第4节	10:55-11:35	语文				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动				体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学				
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
第6节	14:00-14:40	外语				
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务				
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务				
课后服务	17:30-18:00	延时托管				

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第9周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	春季考察（暂定）	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程（心理）	校本课程（外）		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		数学	数学	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30			信息科技	劳动	校本课程（数）
大课间	9:30-10:00			大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45			语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35			校本课程（外）	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50			体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45			音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40			音乐	校本课程（体锻）	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30			体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30			课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第11周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程(数)
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程(心理)	校本课程(外)	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第12周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程(数)
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程(心理)	校本课程(外)	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第13周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程（数）
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程（心理）	校本课程（外）	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程（外）	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第14周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程(数)
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程(心理)	校本课程(外)	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第15周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程(数)
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程(心理)	校本课程(外)	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第16周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	期末评价	期末评价	期末评价	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	体育与健康				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动				
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学				
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
第6节	14:00-14:40	外语				
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务				
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务				
课后服务	17:30-18:00	延时托管				

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	科学	道德与法治	数学	数学	校本课程(外)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程(数)
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	校本课程(心理)	校本课程(外)	地理	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数学	数学	音乐	美术	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	外语	数学	音乐	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	地理	体育与健康	校本课程(外)	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六2班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	试卷讲评	安全教育、结业式			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	试卷讲评				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	试卷讲评				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	试卷讲评				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50					
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第6节	14:00-14:40					
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第1周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程(外)	语文	校本课程(数)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程(心理)	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程(外)
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程(外)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第2周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程（外）	语文	校本课程（数）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程（心理）	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程（体锻）	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第3周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程(外)	语文	校本课程(数)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程(心理)	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程(外)
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程(外)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第4周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程（外）	语文	校本课程（数）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程（心理）	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程（外）	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第5周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程（外）	语文	校本课程（数）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程（心理）	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程（体锻）	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	清明节放假	语文	校本课程（外）	语文	校本课程（数）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		校本课程（心理）	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		数学	道德与法治	劳动	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50		体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		体育与健康	数学	校本课程（体锻）	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第7周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程(外)	语文	校本课程(数)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程(心理)	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程(外)
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程(外)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第8周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五				
第1节	8:00-8:40	体育与健康	期中评价	期中评价	期中评价	校本课程（数）				
课间	8:40-8:50									
第2节	8:50-9:30	科学							信息科技	
大课间	9:30-10:00	大课间							大课间	
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操							眼保健操	
第3节	10:05-10:45	道德与法治							体育与健康	
课间	10:45-10:55									
第4节	10:55-11:35	语文							校本课程（外）	
课间	11:35-11:45									
午休	11:45-12:00									
体育活动	12:00-12:50	体育活动							体育活动	
课间	12:55-13:05									
第5节	13:05-13:45	外语							乐赛活动日	
课间	13:45-13:55									
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操								
第6节	14:00-14:40	数学								
课间	14:40-14:50									
第7节	14:50-15:30	语文								
课间	15:30-15:40									
课后服务	15:40-16:30	课后服务								课后服务
课间	16:30-16:40									
课后服务	16:40-17:30	课后服务								课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管							延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第9周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程（外）	春季考察（暂定）	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程（心理）	语文		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		校本课程（外）	语文	校本课程（数）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30			体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00			大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45			语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35			道德与法治	劳动	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50			体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45			科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40			数学	校本课程（体锻）	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30			音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30			课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第11周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程(外)	语文	校本课程(数)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程(心理)	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程(外)
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程(外)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第12周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程(外)	语文	校本课程(数)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程(心理)	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程(外)
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程(外)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第13周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程（外）	语文	校本课程（数）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程（心理）	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程（外）	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第14周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程(外)	语文	校本课程(数)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程(心理)	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程(外)
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程(外)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第15周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程(外)	语文	校本课程(数)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程(心理)	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程(外)
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程(外)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第16周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	期末评价	期末评价	期末评价	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	道德与法治				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动				
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语				
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
第6节	14:00-14:40	数学				
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务				
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务				
课后服务	17:30-18:00	延时托管				

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	体育与健康	语文	校本课程(外)	语文	校本课程(数)
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	地理	体育与健康	地理	信息科技
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	校本课程(心理)	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	道德与法治	劳动	校本课程(外)
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	外语	音乐	科学	校本课程(外)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：六3班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	试卷讲评	安全教育、结业式			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	试卷讲评				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	试卷讲评				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	试卷讲评				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50					
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第6节	14:00-14:40					
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第1周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第2周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第3周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第4周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第5周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	端午节放假	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50		体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		道德与法治	道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第7周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第8周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	期中评价			数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康				外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学
大课间	9: 30-10: 00	大课间				大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理				体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术				美术
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 00					
体育活动	12: 00-12: 50	体育活动				体育活动
课间	12: 55-13: 05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13: 55-14: 00	眼保健操				
第6节	14:00-14: 40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				
课间	14:40-14: 50					
第7节	14:50-15:30	语文				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务				
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30	课后服务	课后服务			
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第9周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	春季考察（暂定）	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30			语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学
大课间	9:30-10:00			大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45			历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35			数/数/劳/外 励志、用勤、善思 、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50			体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45			体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40			道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30			信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30			课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第11周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第12周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第13周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第14周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第15周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第16周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	期末评价	期末评价	期末评价	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	地理				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动				
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务				
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务				
课后服务	17:30-18:00	延时托管				

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	地理	体育与健康	历史	地理	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治	校本课程(体锻)	语文
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	音乐	信息科技	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七1班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	试卷讲评	安全教育、结业式			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	试卷讲评				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	试卷讲评				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	试卷讲评				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50					
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第6节	14:00-14:40					
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第1周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第2周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第3周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第4周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第5周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	清明节放假	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50		体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		语文	体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第7周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第8周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	期中评价			数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术				外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间				大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康				语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐				体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动				体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务				
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务			
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第9周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	春季考察（暂定）	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30			地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00			大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45			语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35			数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50			体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45			信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40			体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30			历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30			课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第11周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第12周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第13周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第14周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第15周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第16周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	期末评价	期末评价	期末评价	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	体育与健康				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动				
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务				
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务				
课后服务	17:30-18:00	延时托管				

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	美术	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	地理	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语文	体育与健康	校本课程(体锻)	人工智能基础
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	语文	体育与健康	历史	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七2班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	试卷讲评	安全教育、结业式			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	试卷讲评				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	试卷讲评				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	试卷讲评				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50					
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第6节	14:00-14:40					
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第1周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第2周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第3周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第4周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第5周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	清明节放假	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50		体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		美术	信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第7周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第8周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	8:00-8:40	生物学	期中评价			数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	
课间	8:40-8:50						
第2节	8:50-9:30	语文				外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	
大课间	9:30-10:00	大课间				大课间	
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				眼保健操	
第3节	10:05-10:45	道德与法治				人工智能基础	
课间	10:45-10:55						
第4节	10:55-11:35	体育与健康				语文	
课间	11:35-11:45						
午休	11:45-12:00						
体育活动	12:00-12:50	体育活动				体育活动	
课间	12:55-13:05						
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				乐赛活动日	
课间	13:45-13:55						
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操					
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学					
课间	14:40-14:50						
第7节	14:50-15:30	地理					
课间	15:30-15:40						
课后服务	15:40-16:30	课后服务					课后服务
课间	16:30-16:40						
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务				
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管				

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第9周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	春季考察（暂定）	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	8:40-8:50						
第2节	8:50-9:30				语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00				大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05				眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45				美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55						
第4节	10:55-11:35				数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45						
午休	11:45-12:00						
体育活动	12:00-12:50				体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05						
第5节	13:05-13:45				历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55						
眼保健操	13:55-14:00				眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40				信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50						
第7节	14:50-15:30				体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40						
课后服务	15:40-16:30				课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40						
课后服务	16:40-17:30		课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00		延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第11周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第12周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第13周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程（体锻）	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第14周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第15周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第16周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	期末评价	期末评价	期末评价	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	道德与法治				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动				
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务				
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务				
课后服务	17:30-18:00	延时托管				

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	生物学	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	语文	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	道德与法治	音乐	美术	语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/劳/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/劳/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/劳 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	劳/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	校本课程(体锻)	体育与健康
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	地理	语文	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：七3班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	试卷讲评	安全教育, 结业式			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	试卷讲评				
大课间	9: 30-10: 00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	试卷讲评				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	试卷讲评				
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 00					
体育活动	12: 00-12: 50					
课间	12: 55-13: 05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13: 55-14: 00					
第6节	14:00-14: 40					
课间	14:40-14: 50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30					
课后服务	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第1周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第2周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第3周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程（体锻）	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第4周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程（体锻）	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第5周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	清明节放假	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息技术	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50		体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程（体锻）	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第7周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第8周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五			
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	期中评价			数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学			
课间	8:40-8:50								
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学							体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间							大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操							眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学							外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55								
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学							语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45								
午休	11:45-12:00								
体育活动	12:00-12:50	体育活动							体育活动
课间	12:55-13:05								
第5节	13:05-13:45	体育与健康							乐赛活动日
课间	13:45-13:55								
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操							
第6节	14:00-14:40	历史							
课间	14:40-14:50								
第7节	14:50-15:30	道德与法治							
课间	15:30-15:40								
课后服务	15:40-16:30	课后服务							
课间	16:30-16:40								
课后服务	16:40-17:30	课后服务				课后服务			
课后服务	17:30-18:00	延时托管				延时托管			

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第9周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	春季考察（暂定）	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30			化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00			大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45			语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35			外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50			体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45			体育与健康	校本课程（体锻）	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40			道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30			历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30			课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第11周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第12周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第13周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程（体锻）	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第14周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第15周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第16周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	期末评价	期末评价	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学			生物学	
大课间	9:30-10:00	大课间			大课间	
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操			眼保健操	
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学			数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学			信息科技	
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动			体育活动	
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康			校本课程（体锻）	
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操			眼保健操	
第6节	14:00-14:40	历史			语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治			物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务			课后服务	
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务			
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	体育与健康	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程（体育锻炼）	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	历史	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八1班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	试卷讲评	安全教育、结业式			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	试卷讲评				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	试卷讲评				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	试卷讲评				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50					
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第6节	14:00-14:40					
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第1周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第2周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第3周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第4周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体操)	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第5周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	清明节放假	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50		体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第7周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第8周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五			
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	期中评价			数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学			
课间	8:40-8:50								
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学							体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间							大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操							眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学							外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55								
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学							语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45								
午休	11:45-12:00								
体育活动	12:00-12:50	体育活动							体育活动
课间	12:55-13:05								
第5节	13:05-13:45	道德与法治							乐赛活动日
课间	13:45-13:55								
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操							
第6节	14:00-14:40	体育与健康							
课间	14:40-14:50								
第7节	14:50-15:30	历史							
课间	15:30-15:40								
课后服务	15:40-16:30	课后服务							
课间	16:30-16:40								
课后服务	16:40-17:30	课后服务				课后服务			
课后服务	17:30-18:00	延时托管				延时托管			

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第9周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	春季考察（暂定）	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30			化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00			大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45			语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35			外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50			体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45			历史	校本课程（体锻）	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40			体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30			道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30			课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第11周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第12周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第13周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体操)	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第14周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第15周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第16周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	期末评价	期末评价	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学			美术单/音乐双	
大课间	9:30-10:00	大课间			大课间	
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操			眼保健操	
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学			数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学			生物学	
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动			体育活动	
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治			校本课程（体锻）	
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操			眼保健操	
第6节	14:00-14:40	体育与健康			语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史			物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务			课后服务	
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务			
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/劳/语/劳 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/语/劳/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程(体操)	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	体育与健康	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八2班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	试卷讲评	安全教育、结业式			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	试卷讲评				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	试卷讲评				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	试卷讲评				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50					
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第6节	14:00-14:40					
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第1周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第2周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第3周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第4周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第5周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	清明节放假	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50		体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程（体锻）	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第7周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第8周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五			
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	期中评价			数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学			
课间	8:40-8:50								
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学							体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间							大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操							眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学							外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55								
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学							语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45								
午休	11:45-12:00								
体育活动	12:00-12:50	体育活动							体育活动
课间	12:55-13:05								
第5节	13:05-13:45	历史							乐赛活动日
课间	13:45-13:55								
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操							
第6节	14:00-14:40	道德与法治							
课间	14:40-14:50								
第7节	14:50-15:30	体育与健康							
课间	15:30-15:40								
课后服务	15:40-16:30	课后服务							
课间	16:30-16:40								
课后服务	16:40-17:30	课后服务				课后服务			
课后服务	17:30-18:00	延时托管				延时托管			

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第9周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	春季考察（暂定）	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30			化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00			大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45			语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35			外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50			体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45			道德与法治	校本课程（体锻）	校本课程（班团队）
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40			历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30			体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30			课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第11周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第12周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第13周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第14周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第15周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第16周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	期中评价	期中评价	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学			信息科技	
大课间	9:30-10:00	大课间			大课间	
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操			眼保健操	
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学			数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学			美术单/音乐双	
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动			体育活动	
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史			校本课程（体锻）	
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操			眼保健操	
第6节	14:00-14:40	道德与法治			语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康			物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务			课后服务	
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务			
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/化/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	生物学	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	信息科技	体育与健康
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	语/语/劳/劳 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳/劳/语/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	美术单/音乐双	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻)	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	道德与法治	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：八3班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	试卷讲评	安全教育、结业式			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	试卷讲评				
大课间	9:30-10:00	大课间				
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				
第3节	10:05-10:45	试卷讲评				
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	试卷讲评				
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
体育活动	12:00-12:50					
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第6节	14:00-14:40					
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第1周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	美术双/音乐单
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第2周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	美术双/音乐单
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第3周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	美术双/音乐单
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第4周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第5周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	美术双/音乐单、
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	清明节放假	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50		学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体育锻炼) 体育组	美术双/音乐单、
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第7周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	美术双/音乐单、
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第8周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	期中评价			外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学				数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间				大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康				化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史				体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑				学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学				乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学				
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动				
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动			
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第9周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	春季考察（暂定）	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30			外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00			大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45			物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35			数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50			学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45			道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40			跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30			体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	美术双/音乐单、
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30			综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第11周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	美术双/音乐单
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第12周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	美术双/音乐单、
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第13周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第14周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	美术双/音乐单
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第15周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队)
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体锻) 体育组	美术双/音乐单
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第16周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第3节	10:05-10:45	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	校本课程(体操) 体育组	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	8:00-8:40						
课间	8:40-8:50						
第2节	8:50-9:30						
大课间	9:30-10:00						
眼保健操	10:00-10:05						
第3节	10:05-10:45						
课间	10:45-10:55						
第4节	10:55-11:35						
课间	11:35-11:45						
午休	11:45-12:00						
学科答疑	12:10-12:50						
课间	12:55-13:05						志愿填报
第5节	13:05-13:45						
课间	13:45-13:55						
眼保健操	13:55-14:00						
第6节	14:00-14:40						
课间	14:40-14:50						
第7节	14:50-15:30						
课间	15:30-15:40						
课后服务	15:40-16:30						
课间	16:30-16:40						
课后服务	16:40-17:30						
课后服务	17:30-18:00						

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

班级：九1班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40		毕业典礼			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30					
大课间	9:30-10:00					
眼保健操	10:00-10:05					
第3节	10:05-10:45					
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35					
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50					
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第6节	14:00-14:40					
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第1周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单、	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 余子浩
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	跨学科 双、单	校本课程(体锻) 体育组	历史
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第2周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单、	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 余子浩
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	跨学科 双、单	校本课程(体育锻炼) 体育组	历史
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第3周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单、	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 余子浩
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	跨学科 双、单	校本课程(体育锻炼) 体育组	历史
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第4周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单、	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	跨学科 双、单	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第5周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单、	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 余子浩
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	跨学科 双、单	校本课程(体锻) 体育组	历史
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	清明节放假	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单 、	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50		学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程(班团队) 余子浩
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学	跨学科 双、单	校本课程(体锻) 体育组	历史
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		综合实践活动 #	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第7周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单、	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 余子浩
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	跨学科 双、单	校本课程(体锻) 体育组	历史
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第8周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	期中评价			外/外/语 励志、用勤、善思		
课间	8:40-8:50							
第2节	8:50-9:30	道德与法治						数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间						大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操						眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学						化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55							
第4节	10:55-11:35	体育与健康						体育与健康/化2
课间	11:35-11:45							
午休	11:45-12:00							
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑						学科答疑
课间	12:55-13:05							
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学						乐赛活动日
课间	13:45-13:55							
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操						
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学						
课间	14:40-14:50							
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思						
课间	15:30-15:40							
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动						
课间	16:30-16:40							
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动			课后服务/体育活动			
课后服务	17:30-18:00	延时托管			延时托管			

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第9周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	春季考察（暂定）	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	道德与法治		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	跨学科 双、单		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单 、	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30			外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学
大课间	9: 30-10: 00			大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45			物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35			数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 00					
学科答疑	12: 10-12: 50			学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12: 55-13: 05					
第5节	13:05-13:45			体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程(班团队) 余子浩
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13: 55-14: 00			眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14: 40			道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14: 50					
第7节	14:50-15:30			跨学科 双、单	校本课程(体锻) 体育组	历史
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30			综合实践活动 #	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第11周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 余子浩
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	跨学科 双、单	校本课程(体锻) 体育组	历史
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第12周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 余子浩
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	跨学科 双、单	校本课程(体育锻炼) 体育组	历史
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第13周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	跨学科 双、单	校本课程(体锻) 体育组	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第14周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 余子浩
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	跨学科 双、单	校本课程(体锻) 体育组	历史
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第15周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学
大课间	9: 30-10: 00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	体育与健康/化2
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 00					
学科答疑	12: 10-12: 50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12: 55-13: 05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ） 余子浩
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13: 55-14: 00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14: 40	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14: 50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学	跨学科 双、单	校本课程（体锻） 体育组	历史
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动 #	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第16周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	美术双/音乐单 、	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	道德与法治	物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第3节	10:05-10:45	生物学	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/体/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	体育与健康	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学	跨学科 双、单	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动 #	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	8:00-8:40						
课间	8:40-8:50						
第2节	8:50-9:30						
大课间	9:30-10:00						
眼保健操	10:00-10:05						
第3节	10:05-10:45						
课间	10:45-10:55						
第4节	10:55-11:35						
课间	11:35-11:45						
午休	11:45-12:00						
学科答疑	12:10-12:50						
课间	12:55-13:05						志愿填报
第5节	13:05-13:45						
课间	13:45-13:55						
眼保健操	13:55-14:00						
第6节	14:00-14:40						
课间	14:40-14:50						
第7节	14:50-15:30						
课间	15:30-15:40						
课后服务	15:40-16:30						
课间	16:30-16:40						
课后服务	16:40-17:30						
课后服务	17:30-18:00						

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

余子浩 班级：九2班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40		结业式			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30					
大课间	9:30-10:00					
眼保健操	10:00-10:05					
第3节	10:05-10:45					
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35					
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50					
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第6节	14:00-14:40					
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第1周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 吴彦敏
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻) 体育组	历史 钟北京
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第2周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 吴彦敏
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻) 体育组	历史 钟北京
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第3周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 吴彦敏
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻) 体育组	历史 钟北京
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第4周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻) 体育组	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第5周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 吴彦敏
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻) 体育组	历史 钟北京
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第6周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	清明节放假	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00		大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45		外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50		学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45		语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 吴彦敏
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40		体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30		数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体育锻炼) 体育组	历史 钟北京
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30		综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第7周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单、	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 吴彦敏
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻) 体育组	历史 钟北京
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第8周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	期中评价			外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康				化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间				大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操				眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单				数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学				体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑				学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学				乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学				
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思				
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动				
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动			
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第9周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	春季考察（暂定）	“五一”劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思		
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间		
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单、	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学		
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学		
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑		
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科双、单		
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操		
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	体育与健康		
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治		
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动		
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动		
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管		

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第10周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	8:00-8:40	“五一”劳动节放假		语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	8:40-8:50						
第2节	8:50-9:30				外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00				大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05				眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45				物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55						
第4节	10:55-11:35				数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45						
午休	11:45-12:00						
学科答疑	12:10-12:50				学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05						
第5节	13:05-13:45				跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 吴彦敏
课间	13:45-13:55						
眼保健操	13:55-14:00				眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40				体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50						
第7节	14:50-15:30				道德与法治	校本课程(体锻) 体育组	历史 钟北京
课间	15:30-15:40						
课后服务	15:40-16:30				综合实践活动 #	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40						
课后服务	16:40-17:30			课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	
课后服务	17:30-18:00			延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第11周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 吴彦敏
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻) 体育组	历史 钟北京
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第12周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 吴彦敏
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻) 体育组	历史 钟北京
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第13周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	乐赛活动日
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻) 体育组	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第14周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学
大课间	9:30-10:00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思、乐学	校本课程(班团队) 吴彦敏
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14:40	化/物/数/数 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程(体锻) 体育组	历史 钟北京
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动#	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第15周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学
大课间	9: 30-10: 00	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	体育与健康 丁、张、陆
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 00					
学科答疑	12: 10-12: 50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑
课间	12: 55-13: 05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队） 吴彦敏
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13: 55-14: 00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	14:00-14: 40	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思
课间	14:40-14: 50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	历史 钟北京
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动 #	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第16周

节次	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/语/外 励志、用勤、善思	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	端午节放假
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	外/外/语 励志、用勤、善思	历史 钟北京	
大课间	9: 30-10: 00	大课间	大课间	大课间	大课间	
眼保健操	10:00-10:05	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第3节	10:05-10:45	美术双/音乐单	外/外/语 励志、用勤、善思	物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 00					
学科答疑	12: 10-12: 50	学科答疑	学科答疑	学科答疑	学科答疑	
课间	12: 55-13: 05					
第5节	13:05-13:45	数/数/化/物 励志、用勤、善思 、乐学	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/化/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13: 55-14: 00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	14:00-14: 40	化/物/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	体育与健康	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:40-14: 50					
第7节	14:50-15:30	外/外/语 励志、用勤、善思	数/数/物/化 励志、用勤、善思 、乐学	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务/体育活动	综合实践活动 #	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	课后服务/体育活动	
课后服务	17:30-18:00	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第17周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	8:00-8:40						
课间	8:40-8:50						
第2节	8:50-9:30						
大课间	9:30-10:00						
眼保健操	10:00-10:05						
第3节	10:05-10:45						
课间	10:45-10:55						
第4节	10:55-11:35						
课间	11:35-11:45						
午休	11:45-12:00						
学科答疑	12:10-12:50						
课间	12:55-13:05						志愿填报
第5节	13:05-13:45						
课间	13:45-13:55						
眼保健操	13:55-14:00						
第6节	14:00-14:40						
课间	14:40-14:50						
第7节	14:50-15:30						
课间	15:30-15:40						
课后服务	15:40-16:30						
课间	16:30-16:40						
课后服务	16:40-17:30						
课后服务	17:30-18:00						

龙苑中学2025学年第二学期班级课表

吴彦敏 班级：九3班 第18周

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40		毕业典礼			
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30					
大课间	9:30-10:00					
眼保健操	10:00-10:05					
第3节	10:05-10:45					
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35					
课间	11:35-11:45					
午休	11:45-12:00					
学科答疑	12:10-12:50					
课间	12:55-13:05					
第5节	13:05-13:45					
课间	13:45-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第6节	14:00-14:40					
课间	14:40-14:50					
第7节	14:50-15:30					
课间	15:30-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16:40-17:30					
课后服务	17:30-18:00					