

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	国庆放假		
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	音乐			
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	数学			
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	外语			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	外语				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20			
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管			
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假			劳动单/校本课程 (心理双)	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30				道德与法治	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				信息科技	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	11：45-12：20				午休	午休
午会	12：20-12：45				午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35				语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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				延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00				延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数学	语文	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	音乐	数学	语文	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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	11：45-12：20	午休				午休
午会	12：20-12：45	午会				午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文				校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语				美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	秋季社会考察（暂定）	数学	语文	劳动单/校本课程（心理双）	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		外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20		午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45		午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35		地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数学	语文	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	音乐	数学	语文	元旦放假	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		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	科学	数学	地理		校本课程（数）
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	数学	外语	校本课程（外）		语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休		午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会		午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康		校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学		美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治		综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：六1班 第19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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：六1班 第20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	劳动单/校本课程 (心理双)	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	外语	校本课程（外）	数学	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文	地理	体育与健康	语文	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	体育与健康	科学	校本课程（体锻）、	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	语文	道德与法治	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：六1班 第21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	期末考试			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	11：45-12：20	午休				午休
午会	12：20-12：45	午会				午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	语文				校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语				美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：六1班 第22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	素养课 (文学、艺术、财 商等)	安全教育	乐动比赛日	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	11：45-12：20					
午会	12：20-12：45					
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：六2班 第22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	素养课 (文学、艺术、财 商等)	安全教育	乐动比赛日	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	11：45-12：20					
午会	12：20-12：45					
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	国庆放假		
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	地理			
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	语文	外语			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	外语				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治				
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	外语 15:40-16:20			
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管			
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假			数学	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30				劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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				语文	科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35				地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20				午休	午休
午会	12: 20-12: 45				午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35				美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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				延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00				延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数学	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	期中考试（暂定）			校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文				语文
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				科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文				校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休				午休
午会	12：20-12：45	午会				午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学				校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语				体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治				综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

3

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	秋季社会考察（暂定）	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		地理	信息科技	劳动单/校本课程（心理双）	语文
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		外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20		午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45		午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35		数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	科学	道德与法治	数学	元旦放假	校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文	地理	信息科技		语文
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	语文	语文		科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	外语	校本课程（外）		校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休		午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会		午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐		校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐		体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康		综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：六2班 第19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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：六2班 第20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	地理	信息科技	劳动单/校本课程 (心理双)	语文
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	外语	校本课程（外）	地理	校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学	数学	音乐	美术	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语	数学	音乐	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	体育与健康	体育与健康	校本课程（外）	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：六2班 第21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	期末考试			校本课程（外）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	语文				语文
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				科学
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文				校本课程（数）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休				午休
午会	12：20-12：45	午会				午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数学				校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	外语				体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治				综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：六2班 第22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	素养课 (文学、艺术、财商等)	安全教育	乐动比赛日	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	11：45-12：20					
午会	12：20-12：45					
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程 （心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程 （心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程 （心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	国庆放假		
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	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	道德与法治	外语			
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	数学				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	数学 15:40-16:20			
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管			
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假			语文	校本课程（数）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30				地理	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				美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35				劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20				午休	午休
午会	12：20-12：45				午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35				校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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				延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00				延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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）	语文	校本课程（数）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	期中考试			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	11：45-12：20	午休				午休
午会	12：20-12：45	午会				午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语				校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学				语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	秋季社会考察（暂定）	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		体育与健康	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		外语	语文	美术	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		数学	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20		午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45		午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35		音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	体育与健康	语文	校本课程（外）	元旦放假	校本课程（数）
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	科学	体育与健康	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		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	外语	语文		体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	语文	数学	数学		校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休		午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会		午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学		校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治		语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐		综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：六3班 第19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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：六3班 第20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	体育与健康	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	外语	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	数学	劳动单/校本课程（心理双）	校本课程（外）
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语	音乐	科学	校本课程（外）	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学	地理	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	外语	音乐	数学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级： 六3班 第21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	期末考试			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	11：45-12：20	午休				午休
午会	12：20-12：45	午会				午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	外语				校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	数学				语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：六3班 第22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	素养课 (文学、艺术、财商等)	安全教育	乐动比赛日	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: 20					
午会	12: 20-12: 45					
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 励志、用勤、善思 、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	国庆放假		
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			
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	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	人工智能基础 15:40-16:20			
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管			
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假			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	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				语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20				午休	午休
午会	12：20-12：45				午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35				数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				校本课程（体锻） 、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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				延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00				延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	期中考试（暂定）			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	11：45-12：20	午休				午休
午会	12：20-12：45	午会				午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队#）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	秋季社会考察（暂定）	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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20		午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45		午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35		历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		道德与法治	道德与法治	校本课程（体锻）、	语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队#）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	生物学	语文	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	元旦放假	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		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	地理	体育与健康	历史		体育与健康
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	美术	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学		美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休		午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会		午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	历史	体育与健康		校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	道德与法治		语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技		综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：七1班 第19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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 励志、用勤、善思 、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：七1班 第20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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 励志、用勤、善思 、乐学	语文	美术
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	历史	体育与健康	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	音乐	信息科技	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：七1班 第21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	期末考试			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	11：45-12：20	午休				午休
午会	12：20-12：45	午会				午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				语文
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：七1班 第22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	素养课 (文学、艺术、财 商等)	安全教育	乐动比赛日	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	11：45-12：20					
午会	12：20-12：45					
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	国庆放假		
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			
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	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20			
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管			
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假			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				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
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	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35				语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20				午休	午休
午会	12: 20-12: 45				午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35				数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				校本课程（体锻） 、	人工智能基础
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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				延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00				延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	期中考试（暂定）			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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				人工智能基础
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 励志、用勤、善思 、乐学	语文	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	生物学	地理	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	元旦放假	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		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	语文	语文		语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	音乐	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 励志、用勤、善思 、乐学		体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休		午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会		午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技		校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	语文	体育与健康		人工智能基础
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史		综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：七2班 第19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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：七2班 第20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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	美术	信息科技	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文	体育与健康	历史	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：七2班 第21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	期末考试			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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				人工智能基础
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	语文				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：七2班 第22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	素养课 (文学、艺术、财 商等)	安全教育	乐动比赛日	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	11：45-12：20					
午会	12：20-12：45					
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 励志、用勤、善思 、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	国庆放假		
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			
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	音乐			
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理				
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	地理 15:40-16:20			
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管			
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假			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	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				语文	人工智能基础
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35				历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20				午休	午休
午会	12: 20-12: 45				午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35				数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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				延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00				延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 励志、用勤、善思 、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	期中考试（暂定）			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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	秋季社会考察（暂定）	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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20		午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45		午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35		道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		美术	信息科技	校本课程（体锻）、	体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	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/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学	劳动 励志、用勤、善思 、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	生物学	体育与健康	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	元旦放假	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		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	道德与法治	音乐	美术		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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学		语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休		午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会		午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史		校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	美术	信息科技		体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康		综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：七3班 第19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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：七3班 第20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/外/数/数 励志、用勤、善思、乐学	劳动 励志、用勤、善思、乐学	历史	语文
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	历史	数/数/外/外 励志、用勤、善思、乐学	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理	语文	体育与健康	校本课程 励志、用勤、善思、乐学	综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：七3班 第21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	期末考试			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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	数/数/外/外 励志、用勤、善思 、乐学				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	外/外/数/数 励志、用勤、善思 、乐学				体育与健康
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	地理				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：七3班 第22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	素养课 (文学、艺术、财 商等)	安全教育	乐动比赛日	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	11：45-12：20					
午会	12：20-12：45					
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	国庆放假		
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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/劳动/语/劳动 励志、用勤、善思、乐学	生物学			
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳动/语/劳动/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	体育与健康	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	历史				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治				
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20			
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管			
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假	国庆放假	国庆放假	语/外/语/外 励志、用勤、善思 、乐学	数/物/化/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	体育与健康 张、丁、傅
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				数/物/化/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				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: 20				午休	午休
午会	12: 20-12: 45				午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35				校本课程（体育锻炼）、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				外/语/外/语 励志、用勤、善思 、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思 、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				物/数/数/化 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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				延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00				延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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）、	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	期中考试（暂定）			数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学				体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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	劳动/语/劳动/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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	体育与健康				校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史				物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	秋季社会考察（暂定）	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/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 张、丁、傅
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/化/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: 20		午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45		午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35		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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		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	15:20-15:40					
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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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）、	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	元旦放假	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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		体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 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	劳动/语/劳动/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		语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休		午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会		午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史		综合实践活动#
课间	15:20-15:40					
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
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八1班 第19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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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）、	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八1班 第20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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八1班 第21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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	期末考试			数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学				体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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	劳动/语/劳动/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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	体育与健康				校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史				物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：八1班 第22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	素养课 (文学、艺术、财商等)	安全教育	乐动比赛日	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	11：45-12：20					
午会	12：20-12：45					
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	国庆放假		
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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/劳动/语/劳动 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康			
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳动/语/劳动/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	体育与健康				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	历史				
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	道德与法治 15:40-16:20			
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管			
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假	国庆放假	国庆放假	语/外/语/外 励志、用勤、善思 、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思 、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30				美术单/音乐双	体育与健康 张、丁、傅
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				数/物/化/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	语/外/语/外 励志、用勤、善思 、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20				午休	午休
午会	12: 20-12: 45				午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35				校本课程（体育锻炼）、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				外/语/外/语 励志、用勤、善思 、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思 、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				物/数/数/化 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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				延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00				延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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）、	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	期中考试（暂定）			数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学				体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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	劳动/语/劳动/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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治				校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康				物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	历史				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	秋季社会考察（暂定）	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/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 张、丁、傅
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/化/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: 20		午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45		午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35		数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		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	15:20-15:40					
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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	元旦放假	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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		体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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		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	劳动/语/劳动/语 励志、用勤、善思、乐学	生物学	外/语/外/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: 20	午休	午休	午休		午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会		午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史		校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治		综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八2班 第19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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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）、	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八2班 第20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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	历史	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八2班 第21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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	期末考试			数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学				体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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	劳动/语/劳动/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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	道德与法治				校本课程（班团队） 戴含悦
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	体育与健康				物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	历史				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：八2班 第22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	素养课 (文学、艺术、财 商等)	安全教育	乐动比赛日	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	11：45-12：20					
午会	12：20-12：45					
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	国庆放假		
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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/劳动/语/劳动 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治			
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳动/语/劳动/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	历史	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	道德与法治				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	体育与健康				
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	生物学 15:40-16:20			
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管			
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假	国庆放假	国庆放假	语/外/语/外 励志、用勤、善思 、乐学	数/物/化/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	体育与健康 张、丁、傅
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				数/物/化/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				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: 20				午休	午休
午会	12: 20-12: 45				午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35				校本课程（体育锻炼）、	校本课程（班团队） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				外/语/外/语 励志、用勤、善思 、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思 、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				物/数/数/化 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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				延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00				延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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）、	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	期中考试（暂定）			数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学				体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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	劳动/语/劳动/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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	历史				校本课程（班团队） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治				物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	体育与健康				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	秋季社会考察（暂定）	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/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 张、丁、傅
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/化/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: 20		午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45		午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35		数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治	校本课程（体育锻炼、	校本课程（班团队） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		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	15:20-15:40					
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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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）、	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	元旦放假	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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		体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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		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	劳动/语/劳动/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		语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休		午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会		午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	历史	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治		校本课程（班团队） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史		物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	体育与健康	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	体育与健康		综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八3班 第19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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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）、	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八3班 第20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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治	化/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学	历史	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八3班 第21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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	期末考试			数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学				体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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	劳动/语/劳动/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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	历史				校本课程（班团队） 陈晓宁
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	道德与法治				物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	体育与健康				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级： 八3班 第22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	素养课 (文学、艺术、财商等)	安全教育	乐动比赛日	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： 20					
午会	12： 20-12： 45					
课间	12： 45-12： 55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16： 40-17： 30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	国庆放假		
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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/劳动/语/劳动 励志、用勤、善思、乐学	生物学			
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	劳动/语/劳动/语 励志、用勤、善思、乐学	道德与法治			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	体育与健康	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	历史				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治				
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	美术单/音乐双 15:40-16:20			
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30	延时托管	延时托管			
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：八4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	国庆放假	国庆放假	国庆放假	语/外/语/外 励志、用勤、善思 、乐学	数/物/化/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	体育与健康 张、丁、傅
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				数/物/化/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				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: 20				午休	午休
午会	12: 20-12: 45				午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35				校本课程（体育锻炼）、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				外/语/外/语 励志、用勤、善思 、乐学	物/数/数/化 励志、用勤、善思 、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				物/数/数/化 励志、用勤、善思 、乐学	综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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				延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00				延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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）、	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	期中考试（暂定）			数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学				体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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	劳动/语/劳动/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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	体育与健康				校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史				物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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	秋季社会考察（暂定）	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/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 张、丁、傅
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/化/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: 20		午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45		午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35		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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		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	15:20-15:40					
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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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）、	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4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	数/物/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	元旦放假	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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		体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 励志、用勤、善思、乐学	生物学	语/外/语/外 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	劳动/语/劳动/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		语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休		午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会		午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治	外/语/外/语 励志、用勤、善思、乐学	历史		综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4班 第19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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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）、	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4班 第20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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/化/物/数 励志、用勤、善思、乐学	语/外/语/外 励志、用勤、善思、乐学	数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/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 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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/化/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	劳动/语/劳动/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: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	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、	校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史	化/数/数/物 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	物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	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	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：八4班 第21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/物/数 励志、用勤、善思、乐学	期末考试			数/物/化/数 励志、用勤、善思、乐学
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	物/数/数/物 励志、用勤、善思、乐学				体育与健康 张、丁、傅
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/劳动/语/劳动 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	劳动/语/劳动/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: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	体育与健康				校本课程（班团队） 沈晓燕
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	历史				物/数/数/化 励志、用勤、善思、乐学
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	道德与法治				综合实践活动 #
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：八4班 第22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	素养课 (文学、艺术、财商等)	安全教育	乐动比赛日	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	11：45-12：20					
午会	12：20-12：45					
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16：40-17：30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体育锻炼） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体育锻炼） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	国庆放假		
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思			
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	外/外/语 励志、用勤、善思			
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思				
课间	15:20-15:40					
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	延时托管	延时托管			
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管			

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假			历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30				道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35				数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20				午休	午休
午会	12: 20-12: 45				午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35				物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
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				延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00				延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体育锻炼） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	语/语/外 励志、用勤、善思	数/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	期中考试（暂定）			音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学				数/物/化 励志、用勤、善思
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/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史				体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休				午休
午会	12：20-12：45	午会				午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思				美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思				
课间	15:20-15:40					
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	延时托管				延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管				延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	秋季社会考察（暂定）	数/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20		午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45		午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35		语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30		课后服务	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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管

延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	语/语/外 励志、用勤、善思	数/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	语/语/外 励志、用勤、善思	数/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	元旦放假	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思		数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思		化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思		体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休		午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会		午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治		校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单		美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康		
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：九1班 第19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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：九1班 第20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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	历史	音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	道德与法治	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	跨学科 双、单	外/外/语 励志、用勤、善思	美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	体育与健康	校本课程（体锻） 体育组	
课间	15:20-15:40					

课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：九1班 第21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	期末考试			音乐
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	生物学				数/物/化 励志、用勤、善思
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/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	历史				体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思				美术
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思				

课间	15:20-15:40			
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	延时托管		延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管		延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：九1班 第22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	素养课 (文学、艺术、财 商等)	安全教育	乐动比赛日	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: 20					
午会	12: 20-12: 45					
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	国庆放假		
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思			
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	外/外/语 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/数/数 励志、用勤、善思			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思				

课间	15:20-15:40			
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	延时托管	延时托管	
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假	国庆放假		音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30				历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35				数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20				午休	午休
午会	12: 20-12: 45				午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35				物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40			
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		延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00		延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	语/语/外 励志、用勤、善思	数/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	期中考试（暂定）			美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史				数/物/化 励志、用勤、善思
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/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康				体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思				道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思				

课间	15:20-15:40			
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	延时托管		延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管		延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12：20-12：45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	秋季社会考察（暂定）	数/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30		物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20		午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45		午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35		语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	校本课程（体育锻炼） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30		课后服务	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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	语/语/外 励志、用勤、善思	数/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	语/语/外 励志、用勤、善思	数/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	元旦放假	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思		数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思		化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思		体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休		午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会		午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康		校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治		道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单		

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：九2班 第19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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：九2班 第20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/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	音乐	美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史	物/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 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/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	体育与健康	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	道德与法治	外/外/语 励志、用勤、善思	道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：九2班 第21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	期末考试			美术
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	历史				数/物/化 励志、用勤、善思
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/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	体育与健康				体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思				道德与法治
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思				

课间	15:20-15:40			
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	延时托管		延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管		延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：九2班 第22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	素养课 (文学、艺术、财商等)	安全教育	乐动比赛日	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: 20					
午会	12: 20-12: 45					
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30					
延时托管	17:30-18:00					

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	国庆放假		
课间	8:40-8:50					
第2节	8:50-9:30	体育与健康	物/劳动/数 励志、用勤、善思			
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	音乐			
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思			
课间	11:35-11:45					
午休	11：45-12：20	午休	午休			
午会	12：20-12：45	午会	午会			
课间	12：45-12：55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	乐动比赛日			
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思				
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思				

课间	15:20-15:40			
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	延时托管	延时托管	
延时托管	17:30-18:00	延时托管	延时托管	

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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	国庆放假	国庆放假	国庆放假	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				历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35				数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20				午休	午休
午会	12: 20-12: 45				午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35				物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50				眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30				外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20				校本课程（体育锻炼） 体育组	

课间	15:20-15:40			
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		延时托管	延时托管
延时托管	17:30-18:00		延时托管	延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	数/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/数/数 励志、用勤、善思	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	语/语/外 励志、用勤、善思	数/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	期中考试（暂定）			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				数/物/化 励志、用勤、善思
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				化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学				体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思				历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思				

课间	15:20-15:40			
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	延时托管		延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管		延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	秋季社会考察（暂定）	数/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35		化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20		午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45		午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35		语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50		眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30		体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20		数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体育锻炼） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30		课后服务	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		延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/数/数 励志、用勤、善思	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	语/语/外 励志、用勤、善思	数/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

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	语/语/外 励志、用勤、善思	数/物/化 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	元旦放假	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思		数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思		化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思		体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休		午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会		午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单		校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操		眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康		历史思
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治		

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管		延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：九3班 第19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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、单	物/数/数 励志、用勤、善思	乐动比赛日
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：九3班 第20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/物/化 励志、用勤、善思	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/劳动/数 励志、用勤、善思	外/外/语 励志、用勤、善思	历史	数/物/化 励志、用勤、善思
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	音乐	物/化/劳动 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学	化/数/数 励志、用勤、善思	数/数/化 励志、用勤、善思	数/物/物 励志、用勤、善思	体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12: 20-12: 45	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思	语/语/外 励志、用勤、善思	跨学科 双、 单	物/数/数 励志、用勤、善思	校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思	体育与健康 丁、张、傅	体育与健康	外/外/语 励志、用勤、善思	历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思	数/化/物 励志、用勤、善思	道德与法治	校本课程（体锻） 体育组	

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	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	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管	延时托管
延时托管	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学年第一学期班级课表

班级：九3班 第21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	期末考试			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				数/物/化 励志、用勤、善思
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				化/数/数 励志、用勤、善思
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	生物学				体育与健康
课间	11:35-11:45					
午休	11: 45-12: 20	午休				午休
午会	12: 20-12: 45	午会				午会
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35	劳动/化/物 励志、用勤、善思				校本课程（班团队 ）
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50	眼保健操				眼保健操
第6节	13:50-14:30	化/数/数 励志、用勤、善思				历史
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20	外/外/语 励志、用勤、善思				

课间	15:20-15:40			
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	延时托管		延时托管
延时托管	17:30-18:00	延时托管		延时托管

龙苑中学2025学年第一学期班级课表

班级：九3班 第22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	素养课 (文学、艺术、财商等)	安全教育	乐动比赛日	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: 20					
午会	12: 20-12: 45					
课间	12: 45-12: 55					
第5节	12:55-13:35					
课间	13:35-13:45					
眼保健操	13:45-13:50					
第6节	13:50-14:30					
课间	14:30-14:40					
第7节	14:40-15:20					

课间	15:20-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课间	16:30-16:40					
课后服务	16: 40-17: 30					
延时托管	17:30-18:00					