

尚美中学 六年级 1班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8：00-8：40	语文	音乐	数学	道德与法治	数学
课间	8：40-8：50					
第二节	8：50-9：30	数学	数学	体育与健康	语文	音乐
大课间1	9：30-10：00					
眼保健操	10：00-10：05					
第三节	10：05-10：45	外语	外语	校本课程	科学	体育与健康
课间	10：45-10：55					
第四节	10：55-11：35	体育与健康	语文	语文	美术	外语
午间	11：35-12：20					
体育活动	12：20-12：40					
第五节	12：45-13：25	语文	体育与健康	综合实践活动	校本课程	校本课程
课间	13：25-13：35					
第六节	13：35-14：15	道德与法治	劳动	地理	数学	语文
大课间2	14：15-14：45					
眼保健操	14：45-14：50					
第七节	14：50-15：30	班团队活动	科学	校本课程	校本课程	地理
课间	15：30-15：40					
第八节/课后服务	15：40-16：20	课后服务	课后服务	信息科技	体育活动（课后服务）	课后服务
课后服务	16：30-17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第六周安排社会实践活动，第十周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 六年级 2班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8 : 00-8 : 40	外语	语文	语文	音乐	外语
课间	8 : 40-8 : 50					
第二节	8 : 50-9 : 30	音乐	数学	体育与健康	语文	数学
大课间1	9 : 30-10 : 00					
眼保健操	10 : 00-10 : 05					
第三节	10 : 05-10 : 45	语文	道德与法治	数学	地理	体育与健康
课间	10 : 45-10 : 55					
第四节	10 : 55-11 : 35	体育与健康	美术	外语	道德与法治	语文
午间	11 : 35-12 : 20					
体育活动	12 : 20-12 : 40					
第五节	12 : 45-13 : 25	科学	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程
课间	13 : 25-13 : 35					
第六节	13 : 35-14 : 15	数学	校本课程	科学	数学	语文
大课间2	14 : 15-14 : 45					
眼保健操	14 : 45-14 : 50					
第七节	14 : 50-15 : 30	班团队活动	地理	信息科技	综合实践活动	劳动
课间	15 : 30-15 : 40					
第八节/课后服务	15 : 40-16 : 20	课后服务	校本课程	课后服务	体育活动（课后服务）	课后服务
课后服务	16 : 30-17 : 30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第六周安排社会实践活动，第十周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 六年级 3班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8：00-8：40	外语	外语	语文	语文	外语
课间	8：40-8：50					
第二节	8：50-9：30	数学	体育与健康	数学	数学	综合实践活动
大课间1	9：30-10：00					
眼保健操	10：00-10：05					
第三节	10：05-10：45	语文	数学	体育与健康	美术	语文
课间	10：45-10：55					
第四节	10：55-11：35	音乐	校本课程	校本课程	劳动	数学
午间	11：35-12：20					
体育活动	12：20-12：40					
第五节	12：45-13：25	道德与法治	语文	音乐	地理	校本课程
课间	13：25-13：35					
第六节	13：35-14：15	体育与健康	语文	道德与法治	校本课程	科学
大课间2	14：15-14：45					
眼保健操	14：45-14：50					
第七节	14：50-15：30	班团队活动	信息科技	科学	校本课程	体育与健康
课间	15：30-15：40					
第八节/课后服务	15：40-16：20	课后服务	课后服务	地理	体育活动（课后服务）	课后服务
课后服务	16：30-17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第六周安排社会实践活动，第十周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 六年级 4班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8 : 00-8 : 40	数学	科学	综合实践活动	外语	体育与健康
课间	8 : 40-8 : 50					
第二节	8 : 50-9 : 30	语文	外语	体育与健康	音乐	数学
大课间1	9 : 30-10 : 00					
眼保健操	10 : 00-10 : 05					
第三节	10 : 05-10 : 45	美术	语文	语文	数学	语文
课间	10 : 45-10 : 55					
第四节	10 : 55-11 : 35	体育与健康	数学	外语	语文	信息科技
午间	11 : 35-12 : 20					
体育活动	12 : 20-12 : 40					
第五节	12 : 45-13 : 25	音乐	地理	数学	科学	校本课程
课间	13 : 25-13 : 35					
第六节	13 : 35-14 : 15	校本课程	语文	校本课程	道德与法治	校本课程
大课间2	14 : 15-14 : 45					
眼保健操	14 : 45-14 : 50					
第七节	14 : 50-15 : 30	班团队活动	劳动	道德与法治	地理	校本课程
课间	15 : 30-15 : 40					
第八节/课后服务	15 : 40-16 : 20	课后服务	体育与健康	课后服务	体育活动（课后服务）	课后服务
课后服务	16 : 30-17 : 30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第六周安排社会实践活动，第十周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 七年级 1班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8：00-8：40	外语	数学	体育与健康	语文	数学
课间	8：40-8：50					
第二节	8：50-9：30	数学	外语	生物学	数学	劳动
大课间1	9：30-10：00					
眼保健操	10：00-10：05					
第三节	10：05-10：45	语文	生物学	语文	校本课程	音乐
课间	10：45-10：55					
第四节	10：55-11：35	道德与法治	语文	外语	综合实践活动	地理
午间	11：35-12：20					
体育活动	12：20-12：40					
第五节	12：45-13：25	人工智能基础	美术	数学	历史	语文
课间	13：25-13：35					
第六节	13：35-14：15	历史	信息科技	语文	体育与健康	外语
大课间2	14：15-14：45					
眼保健操	14：45-14：50					
第七节	14：50-15：30	班团队活动	地理	美术	道德与法治	体育与健康
课间	15：30-15：40					
第八节/课后服务	15：40-16：20	体育与健康	体育活动（课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16：30-17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第六周安排社会实践活动，第十周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 七年级 2班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8：00-8：40	外语	语文	外语	美术	语文
课间	8：40-8：50					
第二节	8：50-9：30	体育与健康	综合实践活动	数学	信息科技	生物学
大课间1	9：30-10：00					
眼保健操	10：00-10：05					
第三节	10：05-10：45	数学	数学	音乐	语文	外语
课间	10：45-10：55					
第四节	10：55-11：35	地理	道德与法治	语文	历史	数学
午间	11：35-12：20					
体育活动	12：20-12：40					
第五节	12：45-13：25	生物学	地理	美术	外语	人工智能基础
课间	13：25-13：35					
第六节	13：35-14：15	语文	语文	劳动	数学	体育与健康
大课间2	14：15-14：45					
眼保健操	14：45-14：50					
第七节	14：50-15：30	班团队活动	校本课程	体育与健康	体育与健康	历史
课间	15：30-15：40					
第八节/课后服务	15：40-16：20	课后服务	体育活动（课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务
课后服务	16：30-17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第六周安排社会实践活动，第十周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 七年级 3班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8：00-8：40	数学	语文	历史	语文	语文
课间	8：40-8：50					
第二节	8：50-9：30	外语	数学	数学	外语	数学
大课间1	9：30-10：00					
眼保健操	10：00-10：05					
第三节	10：05-10：45	地理	外语	外语	道德与法治	人工智能基础
课间	10：45-10：55					
第四节	10：55-11：35	语文	音乐	体育与健康	信息科技	校本课程
午间	11：35-12：20					
体育活动	12：20-12：40					
第五节	12：45-13：25	历史	语文	劳动	体育与健康	体育与健康
课间	13：25-13：35					
第六节	13：35-14：15	体育与健康	生物学	地理	数学	生物学
大课间2	14：15-14：45					
眼保健操	14：45-14：50					
第七节	14：50-15：30	班团队活动	美术	语文	综合实践活动	道德与法治
课间	15：30-15：40					
第八节/课后服务	15：40-16：20	课后服务	体育活动（课后服务	美术	课后服务	课后服务
课后服务	16：30-17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第六周安排社会实践活动，第十周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 七年级 4班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8：00-8：40	语文	数学	外语	外语	体育与健康
课间	8：40-8：50					
第二节	8：50-9：30	数学	美术	综合实践活动	语文	地理
大课间1	9：30-10：00					
眼保健操	10：00-10：05					
第三节	10：05-10：45	外语	道德与法治	体育与健康	体育与健康	数学
课间	10：45-10：55					
第四节	10：55-11：35	体育与健康	历史	语文	数学	外语
午间	11：35-12：20					
体育活动	12：20-12：40					
第五节	12：45-13：25	美术	语文	语文	生物学	劳动
课间	13：25-13：35					
第六节	13：35-14：15	信息科技	校本课程	数学	音乐	人工智能基础
大课间2	14：15-14：45					
眼保健操	14：45-14：50					
第七节	14：50-15：30	班团队活动	生物学	地理	历史	语文
课间	15：30-15：40					
第八节/课后服务	15：40-16：20	课后服务	体育活动（课后服务	课后服务	道德与法治	课后服务
课后服务	16：30-17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第六周安排社会实践活动，第十周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 八年级 1班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8 : 00-8 : 40	生物学	语文	数学	语文	语文
课间	8 : 40-8 : 50					
第二节	8 : 50-9 : 30	数学	物理	体育与健康	化学	体育与健康
大课间1	9 : 30-10 : 00					
眼保健操	10 : 00-10 : 05					
第三节	10 : 05-10 : 45	外语	数学	道德与法治	体育与健康	外语
课间	10 : 45-10 : 55					
第四节	10 : 55-11 : 35	语文	化学	外语	数学	生物学
午间	11 : 35-12 : 20					
体育活动	12 : 20-12 : 40					
第五节	12 : 45-13 : 25	历史	历史	艺术	道德与法治	数学
课间	13 : 25-13 : 35					
第六节	13 : 35-14 : 15	劳动	综合实践活动	语文	艺术	物理
大课间2	14 : 15-14 : 45					
眼保健操	14 : 45-14 : 50					
第七节	14 : 50-15 : 30	班团队活动	外语	信息科技	物理	道德与法治
课间	15 : 30-15 : 40					
第八节/课后服务	15 : 40-16 : 20	体育与健康	体育活动（课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16 : 30-17 : 30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第六周安排社会实践活动，第十周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 八年级 2班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8：00-8：40	语文	历史	生物学	劳动	外语
课间	8：40-8：50					
第二节	8：50-9：30	外语	数学	语文	生物学	物理
大课间1	9：30-10：00					
眼保健操	10：00-10：05					
第三节	10：05-10：45	道德与法治	外语	历史	外语	数学
课间	10：45-10：55					
第四节	10：55-11：35	数学	道德与法治	体育与健康	语文	综合实践活动
午间	11：35-12：20					
体育活动	12：20-12：40					
第五节	12：45-13：25	体育与健康	物理	数学	体育与健康	体育与健康
课间	13：25-13：35					
第六节	13：35-14：15	艺术	语文	化学	物理	艺术
大课间2	14：15-14：45					
眼保健操	14：45-14：50					
第七节	14：50-15：30	班团队活动	信息科技	道德与法治	数学	语文
课间	15：30-15：40					
第八节/课后服务	15：40-16：20	课后服务	体育活动（课后服务	课后服务	化学	课后服务
课后服务	16：30-17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第六周安排社会实践活动，第十周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 八年级 3班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8 : 00-8 : 40	数学	数学	物理	语文	语文
课间	8 : 40-8 : 50					
第二节	8 : 50-9 : 30	生物学	道德与法治	外语	道德与法治	外语
大课间1	9 : 30-10 : 00					
眼保健操	10 : 00-10 : 05					
第三节	10 : 05-10 : 45	语文	语文	语文	劳动	体育与健康
课间	10 : 45-10 : 55					
第四节	10 : 55-11 : 35	信息科技	外语	历史	物理	数学
午间	11 : 35-12 : 20					
体育活动	12 : 20-12 : 40					
第五节	12 : 45-13 : 25	化学	艺术	数学	数学	道德与法治
课间	13 : 25-13 : 35					
第六节	13 : 35-14 : 15	体育与健康	历史	体育与健康	外语	艺术
大课间2	14 : 15-14 : 45					
眼保健操	14 : 45-14 : 50					
第七节	14 : 50-15 : 30	班团队活动	物理	综合实践活动	生物学	化学
课间	15 : 30-15 : 40					
第八节/课后服务	15 : 40-16 : 20	课后服务	体育活动（课后服务	课后服务	体育与健康	课后服务
课后服务	16 : 30-17 : 30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第六周安排社会实践活动，第十周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 九年级 1班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8 : 00-8 : 40	体育与健康	语文	体育与健康	外语	劳动
课间	8 : 40-8 : 50					
第二节	8 : 50-9 : 30	数学	体育与健康	道德与法治	体育与健康	综合实践活动
大课间1	9 : 30-10 : 00					
眼保健操	10 : 00-10 : 05					
第三节	10 : 05-10 : 45	外语	物理	数学	历史	语文
课间	10 : 45-10 : 55					
第四节	10 : 55-11 : 35	化学	数学	外语	语文	历史
午间	11 : 35-12 : 20					
体育活动	12 : 20-12 : 40					
第五节	12 : 45-13 : 25	物理	外语	语文	物理	数学
课间	13 : 25-13 : 35					
第六节	13 : 35-14 : 15	语文	生命科学	化学	道德与法治	体育活动
大课间2	14 : 15-14 : 45					
眼保健操	14 : 45-14 : 50					
第七节	14 : 50-15 : 30	班团队活动	艺术	艺术	数学	课后服务
课间	15 : 30-15 : 40					
第八节/课后服务	15 : 40-16 : 20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16 : 30-17 : 30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第九周安排社会实践活动，第十周安排期中考试，第十六周中考，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 九年级 2班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8 : 00-8 : 40	数学	语文	语文	道德与法治	数学
课间	8 : 40-8 : 50					
第二节	8 : 50-9 : 30	外语	艺术	物理	语文	历史
大课间1	9 : 30-10 : 00					
眼保健操	10 : 00-10 : 05					
第三节	10 : 05-10 : 45	道德与法治	历史	外语	数学	外语
课间	10 : 45-10 : 55					
第四节	10 : 55-11 : 35	物理	数学	体育与健康	化学	语文
午间	11 : 35-12 : 20					
体育活动	12 : 20-12 : 40					
第五节	12 : 45-13 : 25	语文	外语	化学	数学	综合实践活动
课间	13 : 25-13 : 35					
第六节	13 : 35-14 : 15	体育与健康	体育与健康	艺术	劳动	体育活动
大课间2	14 : 15-14 : 45					
眼保健操	14 : 45-14 : 50					
第七节	14 : 50-15 : 30	班团队活动	物理	生命科学	体育与健康	课后服务
课间	15 : 30-15 : 40					
第八节/课后服务	15 : 40-16 : 20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16 : 30-17 : 30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第九周安排社会实践活动，第十周安排期中考试，第十六周中考，以上安排如有变化，以具体通知为准。

尚美中学 九年级 3班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8 : 00-8 : 40	语文	数学	数学	历史	语文
课间	8 : 40-8 : 50					
第二节	8 : 50-9 : 30	体育与健康	外语	外语	物理	数学
大课间1	9 : 30-10 : 00					
眼保健操	10 : 00-10 : 05					
第三节	10 : 05-10 : 45	外语	化学	语文	语文	物理
课间	10 : 45-10 : 55					
第四节	10 : 55-11 : 35	道德与法治	生命科学	物理	外语	数学
午间	11 : 35-12 : 20					
体育活动	12 : 20-12 : 40					
第五节	12 : 45-13 : 25	艺术	劳动	道德与法治	艺术	历史
课间	13 : 25-13 : 35					
第六节	13 : 35-14 : 15	数学	语文	体育与健康	体育与健康	体育活动
大课间2	14 : 15-14 : 45					
眼保健操	14 : 45-14 : 50					
第七节	14 : 50-15 : 30	班团队活动	体育与健康	综合实践活动	化学	课后服务
课间	15 : 30-15 : 40					
第八节/课后服务	15 : 40-16 : 20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16 : 30-17 : 30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

注：第九周安排社会实践活动，第十周安排期中考试，第十六周中考，以上安排如有变化，以具体通知为准。