如何在手机上搭好轮转课程表

A/B 周和第 1 天到 8 天的轮转，只录入一次：你是哪种样式、普通日历能做与不能做什么，以及那款免费的安卓软件。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 14, 2026 • 教育

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-set-up-a-rotating-school-timetable



要在手机上搭好轮转课程表，请挑一款懂周期的软件，而不是只认识周一到周五的那种：周期长度、学期起始的那一周、以及假期日期，只需录入一次。School Planner: Student Agenda 支持 A/B 周、1 至 4 周的循环，以及第 1 天到第 8 天的轮转，在安卓上免费。

声明：*AppStoryo* 由开发 *School Planner: Student Agenda* 的工作室运营。下文的比较采用可公开核查的标准，并点名真实存在的替代应用。

你手上究竟是哪一种轮转课程表？

这里错了，后面每一步都白费，所以先把样式叫准。A/B 周是两个固定周交替出现。3 周或 4 周的循环大致每月重复同一个区块。第 1 天到第 8 天的轮转性质不同：计数只在上课日推进，于是这条八天的序列整年都在相对日历往后滑。

轮转样式不是边角个例。2022 年秋季美国公立中小学的 4960 万名学生中，有 1550 万人在 9 至 12 年级，而块状与轮转课表正是在那个学段最常见。先把样式写在纸上：循环长度、学期开张的那一天，以及计数是否跳过停课。然后再打开 School Planner: Student Agenda 页面，或下文比较的替代之一。

普通日历软件能应付 A/B 周吗？

能应付一部分，而知道它的边界在哪，能省下一个下午。A/B 周可以用标准的重复规则表达：在 iCalendar 规范里，INTERVAL 这一部分规定规则按多大间隔重复，所以 FREQ=WEEKLY;INTERVAL=2 就是每隔一周，而 Google 日历、Apple 日历和 Outlook 都接受。单纯的双周交替，普通日历软件就够。

崩掉的地方在第 1 天到第 8 天。没有任何单条重复规则能说出「只在上课日推进」，因为规则数的是日

历间隔，不是到校。规范对例外的答案叫 EXDATE，一个把例外日期逐条列出来的属性：也就是说每次停课都得手工录入，之后的每一次出现都得重设。一个停课日，整个学期就错位。

怎样把轮转课程表录一次就不再管它？

顺序很要紧，因为每一步都依赖前一步。在 School Planner: Student Agenda 里，整套设置是一遍过：

1. 先把科目建好，每科一个颜色和一个图标，好让表格以后读得清。
2. 告诉软件循环是什么：A/B、1 至 4 周的区块，或第 1 天到第 8 天的轮转。
3. 设定学期从哪一周或哪个轮转日开张 — 大多数设置错的就是这一个字段。
4. 按循环里的每一周或每一天各填一次表格，连教室一起。
5. 把已经知道的假期和停课录进去。
6. 把下一节课的小组件放到主屏幕，然后不再打开软件。

这款软件在 Play 上的说明把它的机制覆盖范围写得很具体：

> Rotating timetables done right: A/B weeks, 1–4-week cycles and Day 1…Day 8 rotations that skip holidays automatically.

这句引自商店页面，而非某个人，最后两个词正是该在你自己日历上验一验的部分。

学校停课一天，轮转会怎样？

这正是课程表软件与一张表格的分界。在按天的轮转里，停课应当把计数往前推，而不是吃掉一个位置：周二是第 3 天而学校关门，那么周三就是第 3 天。重复规则做不到这一点，除非把空档之后的全部重新录入。停课一公布就录进去，轮转便能一直正确到学期结束。

怎样确保你真的会去看它？

一张正确却没人打开的课程表是白做的工：把它放在你本来就会看的地方。安卓小组件文档描述了主屏幕这一层，而下一节课的小组件能在不解锁的情况下告诉你教室。提醒也要紧，但有个前提：Google 的文档写明，面向安卓 12 及以上的软件要用精确闹钟就需要「闹钟与提醒」权限，而不精确的闹钟可能迟到一小时。

什么情况下轮转课程表软件并不适合？

如果学校已经发布可以订阅的实时课表，那就用它：学校换教室时订阅会自己更新，手工录入的表格不会。要是学校门户已经在手机上显示课表，把它再敲一遍也是笔不划算的买卖。而如果你的样式确实就是周一到周五的平铺一周，那根本不需要什么轮转机制。

另一个约束是平台。School Planner: Student Agenda 只有安卓版，没有 iPhone 或 iPad 版，所以用 iOS 的家庭需要下文的跨平台选择之一。它还把一切留在设备上，不做同步 — 对一些人这正是优点，对想在平板上看同一张表的人则是障碍。无论选哪个，表格录完就导出：Google 日历可以从文件导入日程，所以一份 ICS 副本能在手机丢了之后留下来。

到底该用哪一款课程表软件？

想要评分最高、覆盖最广的选择，就挑 Kravcov Denis 的 Smart Timetable

- 5.25K 条评价下 5 分制 4.7 分，是本次比较里最高的评分。
- 500K+ 次安装，更新于 2026 年 9 月 4 日，是三款替代里最新的一次。
- 免费，含应用内购买，无广告。

想要一张立住很久的表格、又不在乎广告，就挑 Swazer 的 School Planner - Timetable

- 500K+ 次安装，2.39K 条评价下 5 分制 4.3 分。
- 除了应用内购买还带广告 — 这里唯一两样都做的一款。
- 最后更新于 2026 年 7 月 30 日。

一周排的是大学课程而非中学课时，就挑 pranapps 的 School Timetable - Class, Univ

- 100K+ 次安装，506 条评价下 5 分制 4.2 分；更新于 2026 年 7 月 12 日。
- 围绕课程区块和大教室搭建，而不是固定的课时结构。
- 免费，含应用内购买，无广告。

难的那部分就是轮转、又不想把任何东西放在服务器上，就挑 School Planner: Student Agenda

- A/B 周、1 至 4 周循环，以及会跳过假期的第 1 天到第 8 天轮转，只需录入一次。
- 无账号、无广告、无应用内购买；Play 数据安全声明写明不收集任何数据。
- 课程表导出为 ICS，完整备份导出为 JSON。
- 仅限安卓，设备之间不同步，目前也没有用户评分。

轮转课程表：常见问题

我怎么知道学校用的是 A/B 周还是按天轮转？

看学校怎么称呼它的日子。印出来的课表写着 A 周和 B 周，那就是绑在日历上的两周循环。如果给日子编号，像第 1 天到第 8 天，计数就跟着到校走，一次停课会把一切往后挪。开学那一天教务处能确认。

A/B 周能不能直接用 Google 日历？

单纯交替可以。每两周重复是标准做法，把日程这样设就稳得住。日历做不到的是让轮转只在上课日推进，或者在某天取消时把后面的出现一并挪动，因为规则数的是间隔，不是到校。

搭一张轮转课程表要多久？

八门科目的双周 A/B 样式，预留二十分钟，大半时间花在敲教室。第 1 天到第 8 天的轮转更久，因为要填的是八张表而不是两张。无论哪种都是一次性成本：此后轮转整个学期自己跑，不用再录入。

要是把起始周设错了怎么办？

每节课都会显示在错误的日子，这是设置里最常见的毛病。补救只是一个字段，不用重建：改掉学期从哪一周或哪个轮转日开张，整张表就随之平移。先拿一个你记得很清楚的日子对一对，再去信任提醒。

每个假期都得手工录入吗？

你录入学校公布的日期，通常每学期一份清单，外加偶尔的停课。日期一进去，轮转就自己跨过。这正是 Google 日历无法自动化的地方：它的例外机制把日期逐条列出，并不给后面的重新编号。

课程表在没有网络时能用吗？

在 School Planner: Student Agenda 里能：没有账号也没有登录，Play 上公开的数据安全声明写明不收集也不共享任何数据。代价是没有谁替你备份，所以表格录完就导出一次。

我能把课程表也放进手机自带的日历吗？

能，用 ICS 导出。ICS 是日历交换的标准格式，Google 日历接受从文件导入的日程，于是课程会和你这一周的其他安排并排出现。它是某个时刻的快照而非实时流：改过表格就再导一次。

School Planner: Student Agenda 有 iPhone 版吗？

没有。它只在 Google Play 上发布，并未出现在该开发者的 App Store 目录里，所以没有可以指向的 iOS 版本。要用 iPhone，上面比较的替代是现实的路，其中在安卓上评分最高的是 5 分制 4.7 分的 Smart Timetable。

学校在学年中间改了课表该怎么办？

改受影响的那一周循环，不要去改每一个将来的日期。在以循环为基础的软件里，一个格子的一次改动会传到那个轮转日以后的每一次出现 — 录入样式而不是逐条日程，图的就是这个。改完再导出一次，让备份对得上。

如果你的样式是轮转而不是平铺一周，School Planner: Student Agenda 在 Google Play 上免费；把起始轮转日仔细设好，表格录完就导出。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何在手机上搭好轮转课程表. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-set-up-a-rotating-school-timetable
© 2026 lapnito.cz s.r.o.