

上海市西南位育中学课表

(第 1-6 周; 第 8 周)

预初 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	音乐	外语	数学	体育与健康	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	语文	美术	地理	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	劳动	体育与健康	语文	科学
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	道德与法治	校本课程	道德与法治	校本课程	信息科技
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践 活动	科学	数学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	校本课程	语文	音乐	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		地理			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 2	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	数学	体育与健康	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	音乐	外语	语文	音乐
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	语文	道德与法治	科学	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	数学	体育与健康	道德与法治	数学
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	语文	校本课程	信息科技	美术	地理
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践 活动	语文	校本课程	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	外语	地理	语文	数学	劳动
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 3	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	音乐	地理	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	外语	数学	体育与健康	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	体育与健康	语文	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	地理	信息科技	外语	语文	音乐
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	校本课程	校本课程	科学	校本课程	劳动
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践 活动	校本课程	美术	科学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	道德与法治	语文	数学	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			校本课程		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 4	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	音乐	外语	道德与法治	美术
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文	数学	体育与健康	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	体育与健康	语文	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	校本课程	外语	语文	地理	科学
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	校本课程	校本课程	语文	数学	校本课程
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践 活动	信息科技	音乐	地理
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	劳动	科学	校本课程	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		道德与法治			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 5	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	道德与法治	体育与健康	语文	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文	数学	道德与法治	美术
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	外语	体育与健康	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	数学	科学	音乐	地理
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	语文	校本课程	音乐	数学	语文
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践 活动	语文	校本课程	信息科技
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	校本课程	地理	科学	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		劳动			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动	语文	体育与健康	道德与法治	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	数学	数学	美术	科学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	外语	外语	体育与健康	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	音乐	语文	语文	校本课程
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	数学	道德与法治	校本课程	信息科技	音乐
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践 活动	语文	校本课程	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	校本课程	科学	数学	地理
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 7	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	校本课程	数学	语文	音乐
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	音乐	外语	体育与健康	科学	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	语文	劳动	道德与法治	地理
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	数学	外语	体育与健康	语文
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	语文	科学	语文	校本课程	美术
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践 活动	语文	数学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	校本课程	校本课程	信息科技	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		道德与法治			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 8	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	数学	劳动	语文	道德与法治
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程	体育与健康	语文	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	地理	外语	美术	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	外语	道德与法治	数学	体育与健康	语文
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	校本课程	语文	音乐	数学	地理
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践 活动	科学	信息科技	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	校本课程	语文	校本课程	科学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 9	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	外语	校本课程	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	音乐	外语	体育与健康	校本课程	音乐
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课程	数学	语文	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	校本课程	地理	美术	校本课程	语文
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	语文	数学	科学	科学	道德与法治
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践 活动	校本课程	数学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	数学	信息科技	语文	地理	数学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		劳动			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 10	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	地理	数学	校本课程	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	科学	音乐	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	美术	校本课程	校本课程	劳动	音乐
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	数学	信息科技	语文	外语
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	外语	道德与法治	语文	校本课程	语文
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践 活动	科学	数学	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	数学	语文	地理	外语	数学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			校本课程		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 11	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	外语	体育与健康	数学	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	美术	外语	校本课程	体育与健康
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	科学	地理	音乐	信息科技	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	校本课程	数学	语文	数学
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	数学	数学	地理	校本课程	校本课程
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践 活动	道德与法治	科学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	语文	语文	校本课程	音乐
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					劳动
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 12	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	科学	体育与健康	信息科技	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	外语	数学	语文	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	校本课程	校本课程	校本课程	音乐
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	道德与法治	美术	地理	数学	劳动
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践 活动	语文	校本课程	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	音乐	科学	校本课程	语文
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			校本课程		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 1	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	数学	道德与法治	数学	地理
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文	信息科技	体育与健康	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	美术	外语	外语	语文	人工智能 基础
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	地理	体育与健康	数学	历史	生物学
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	道德与法治	生物学	历史	外语	数学
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践 活动	劳动	校本课程	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	音乐	语文	数学	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			美术		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 2	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	生物学	数学	语文	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	外语	外语	体育与健康	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	人工智能 基础	语文	地理	外语	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	体育与健康	语文	信息科技	地理
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	道德与法治	音乐	语文	数学	历史
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	历史	综合实践 活动	劳动	数学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	数学	校本课程	道德与法治	校本课程	生物学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			美术		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 3	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	外语	信息科技	体育与健康	人工智能 基础
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文	外语	语文	地理
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	体育与健康	数学	语文	生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	历史	数学	音乐	外语	历史
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	生物学	美术	地理	数学	英语
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践 活动	语文	校本课程	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	道德与法治	劳动	数学	语文
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			美术		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 4	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	人工智能 基础	地理	体育与健康	生物
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	生物学	数学	信息科技	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	体育与健康	外语	外语	音乐
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	数学	历史	语文	道德与法治
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	数学	语文	语文	校本课程	地理
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践 活动	道德与法治	数学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	美术	劳动	数学	语文
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			美术		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 5	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	语文	外语	数学	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	体育与健康	数学	语文	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	音乐	历史	体育与健康	道德与法治
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	校本课程	数学	生物学	外语	信息科技
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	语文	道德与法治	语文	校本课程	校本课程
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践 活动	美术	数学	数学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	生物学	人工智能 基础	劳动	美术	历史
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			地理		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	人工智能 基础	语文	地理	数学	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	体育与健康	外语	语文	道德与法治
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	体育与健康	生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	道德与法治	语文	美术	外语
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	地理	信息科技	历史	数学	校本课程
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践 活动	美术	外语	历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	外语	校本课程	劳动	校本课程	音乐
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		生物学			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 7	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	体育与健康	数学	语文	历史
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	语文	外语	数学	信息科技
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	道德与法治	数学	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	外语	地理	体育与健康	校本课程
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	数学	地理	语文	音乐	校本课程
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践 活动	美术	外语	美术
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	生物学	劳动	校本课程	生物学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		人工智能 基础			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					
课后服务 (自选)						

初一 8	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	体育与健康	数学	语文	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	数学	地理	外语	历史
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	外语	外语	校本课程	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	人工智能 基础	语文	体育与健康	美术
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	历史	语文	道德与法治	信息科技	校本课程
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	生物学	综合实践 活动	美术	数学	生物学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	道德与法治	校本课程	劳动	数学	地理
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		音乐			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 9	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	校本课程	人工智能基础	语文	校本课程
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	语文	外语	外语	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息	地理	数学	劳动	体育与健康
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	外语	道德与法治	音乐	道德与法治	语文
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	历史	外语	生物学	生物学	语文
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	数学	地理
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	数学	语文	美术	数学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			历史		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 10	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	校本课程	数学	外语	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	外语	地理	美术	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	外语	外语	劳动	体育与健康
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	信息	语文	历史	语文	数学
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	地理	历史	语文	数学	数学
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践 活动	体育与健康	生物学	人工智能 基础
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	道德与法治	道德与法治	美术	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			生物学		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 11	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	外语	生物学	生物学	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程	音乐	语文	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	外语	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	历史	语文	数学	劳动	体育与健康
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	体育与健康	人工智能 基础	体育与健康	校本课程	数学
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践 活动	语文	信息	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	道德与法治	历史	地理	美术	美术
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			道德与法治		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 12	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	美术	外语	语文	校本课程
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程	数学	生物学	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	音乐	道德与法治	校本课程	人工智能 基础
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	道德与法治	数学	地理	体锻	体育与健康
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	体育与健康	语文	体育与健康	信息	语文
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践 活动	历史	数学	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	外语	生物学	美术	数学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			语文		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

上海市西南位育中学课表

(第 7 周)

预初 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	音乐	外语	数学	体育与健康	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	语文	美术	地理	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	劳动	体育与健康	语文	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	道德与法治	校本课程	道德与法治	校本课程	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践 活动	科学	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	校本课程	语文	音乐	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		地理			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 2	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	数学	体育与健康	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	音乐	外语	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	语文	道德与法治	科学	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	数学	体育与健康	道德与法治	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	语文	校本课程	信息科技	美术	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践 活动	语文	校本课程	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	外语	地理	语文	数学	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 3	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	音乐	地理	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	外语	数学	体育与健康	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	体育与健康	语文	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	地理	信息科技	外语	语文	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	校本课程	校本课程	科学	校本课程	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践 活动	语文	美术	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	道德与法治	校本课程	数学	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			校本课程		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 4	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	外语	道德与法治	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文	数学	体育与健康	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	音乐	体育与健康	语文	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	校本课程	外语	语文	地理	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	校本课程	校本课程	语文	数学	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践 活动	信息科技	音乐	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	劳动	科学	校本课程	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		道德与法治			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 5	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	道德与法治	体育与健康	语文	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文	数学	道德与法治	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	外语	体育与健康	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	音乐	数学	科学	音乐	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	数学	校本课程	劳动	数学	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践 活动	地理	校本课程	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	校本课程	语文	科学	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			语文		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动	语文	体育与健康	道德与法治	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	数学	数学	美术	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	外语	外语	体育与健康	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	音乐	科学	语文	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	数学	道德与法治	校本课程	信息科技	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践 活动	语文	校本课程	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	校本课程	语文	数学	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 7	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	校本课程	数学	语文	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	音乐	外语	体育与健康	科学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	语文	劳动	道德与法治	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	数学	外语	体育与健康	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	语文	科学	语文	校本课程	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践 活动	语文	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	校本课程	校本课程	信息科技	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		道德与法治			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 8	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	数学	劳动	语文	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程	体育与健康	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	地理	外语	美术	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	外语	道德与法治	数学	体育与健康	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	校本课程	语文	音乐	数学	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践 活动	科学	信息科技	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			语文		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 9	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	外语	校本课程	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	音乐	外语	体育与健康	校本课程	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课程	数学	语文	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	校本课程	地理	美术	校本课程	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	语文	数学	科学	科学	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践 活动	校本课程	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	数学	信息科技	语文	地理	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		劳动			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 10	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	地理	数学	校本课程	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	科学	音乐	体育与健康	校本课程	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	美术	校本课程	校本课程	劳动	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	数学	信息科技	语文	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	外语	道德与法治	语文	校本课程	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践 活动	科学	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	数学	语文	地理	外语	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			校本课程		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 11	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	外语	体育与健康	数学	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	美术	外语	校本课程	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	科学	地理	音乐	信息科技	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	校本课程	数学	语文	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	数学	数学	地理	校本课程	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践 活动	道德与法治	科学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	语文	语文	校本课程	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 12	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	科学	体育与健康	信息科技	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文	道德与法治	校本课程	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	外语	数学	语文	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	校本课程	校本课程	校本课程	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	道德与法治	美术	地理	数学	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践 活动	语文	校本课程	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	音乐	科学	校本课程	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			校本课程		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 1	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	数学	道德与法治	数学	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文	信息科技	体育与健康	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	艺术	外语	外语	语文	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	地理	体育与健康	数学	历史	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	道德与法治	生物学	历史	外语	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践 活动	劳动	校本课程	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	校本课程	语文	数学	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			美术		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 2	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	生物学	数学	语文	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	外语	外语	体育与健康	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	历史	数学	道德与法治	外语	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	体育与健康	语文	信息科技	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	道德与法治	音乐	语文	数学	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践 活动	校本课程	校本课程	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	数学	语文	人工智能 基础	校本课程	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			美术		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 3	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	信息科技	体育与健康	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	外语	外语	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	体育与健康	数学	语文	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	历史	道德与法治	音乐	外语	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	生物学	美术	地理	数学	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践 活动	语文	外语	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	数学	劳动	校本课程	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			美术		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 4	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	地理	道德与法治	体育与健康	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	生物学	数学	信息科技	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	体育与健康	外语	外语	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	数学	历史	语文	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	数学	语文	语文	校本课程	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践 活动	人工智能 基础	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	美术	劳动	校本课程	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			美术		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 5	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	外语	数学	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	体育与健康	数学	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	语文	历史	体育与健康	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	外语	数学	生物学	外语	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	语文	道德与法治	语文	校本课程	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践 活动	美术	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	生物学	人工智能 基础	校本课程	美术	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			地理		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	语文	地理	数学	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	体育与健康	外语	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	体育与健康	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	校本课程	外语	语文	美术	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	音乐	信息科技	历史	数学	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践 活动	美术	外语	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	道德与法治	人工智能 基础	校本课程	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		生物学			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 7	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	体育与健康	数学	语文	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	语文	外语	数学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	道德与法治	数学	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	外语	地理	体育与健康	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	数学	地理	校本课程	音乐	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践 活动	美术	外语	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	生物学	语文	校本课程	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		人工智能 基础			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					
课后服务 (自选)						

初一 8	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	体育与健康	数学	语文	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	数学	地理	外语	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	外语	外语	外语	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	人工智能 基础	语文	体育与健康	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	历史	语文	校本课程	信息科技	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	生物学	综合实践 活动	美术	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	道德与法治	校本课程	音乐	校本课程	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			道德与法治		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 9	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	校本课程	人工智能基础	语文	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	语文	外语	外语	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息	地理	数学	劳动	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	外语	道德与法治	音乐	道德与法治	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	历史	外语	生物学	生物学	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	数学	语文	美术	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			历史		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 10	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	校本课程	数学	外语	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	外语	地理	美术	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	外语	外语	劳动	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	信息	语文	历史	语文	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	地理	历史	语文	数学	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践 活动	体育与健康	生物学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	道德与法治	道德与法治	美术	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			生物学		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 11	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	外语	生物学	生物学	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程	音乐	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	外语	外语	数学	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	历史	语文	数学	劳动	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	体育与健康	人工智能 基础	体育与健康	校本课程	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践 活动	语文	信息	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	道德与法治	历史	地理	美术	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			道德与法治		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 12	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	美术	外语	语文	秋季社会 考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程	数学	生物学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	音乐	道德与法治	校本课程	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	道德与法治	数学	地理	体锻	
午休 1	11:35-12:25					
第五节	12:25-13:05	体育与健康	语文	体育与健康	信息	
午休 2	13:05-13:15					
午会	13:15-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践 活动	历史	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	外语	生物学	美术	
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			语文		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

上海市西南位育中学课表

(第 10-18, 20 周)

预初 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	科学	校本课程	数学	体育与健康	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	数学	美术	语文	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	语文	外语	地理	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	语文	体育与健康	校本课程	科学
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	地理	道德与法治	劳动	信息技术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践活动	音乐	数学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	校本课程	语文	音乐	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					校本课程
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 2	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	数学	体育与健康	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	外语	语文	音乐
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	数学
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	校本课程	信息技术	美术	地理
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践活动	音乐	科学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	地理	语文	数学	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					劳动
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 3	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	语文	地理	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	校本课程	数学	体育与健康	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	劳动	体育与健康	语文	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	地理	信息技术	外语	语文	音乐
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	语文	科学	校本课程	校本课程
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动	音乐	美术	科学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	道德与法治	校本课程	数学	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55			校本课程		
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 4	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	校本课程	外语	道德与法治	美术
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文	数学	体育与健康	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	体育与健康	语文	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	校本课程	科学	语文	地理	科学
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	道德与法治	语文	校本课程	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	音乐	音乐	地理
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	劳动	信息技术	数学	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					校本课程
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 5	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	道德与法治	体育与健康	语文	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文	数学	道德与法治	美术
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	校本课程	外语	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	科学	数学	语文	音乐	地理
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	校本课程	语文	数学	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	地理	校本课程	信息技术
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	校本课程	音乐	科学	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		劳动			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动	语文	体育与健康	道德与法治	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文	数学	美术	科学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课程	外语	体育与健康	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	数学	科学	语文	校本课程
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	道德与法治	校本课程	信息技术	音乐
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践活动	语文	校本课程	外语
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	校本课程	音乐	数学	地理
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 7	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	校本课程	数学	语文	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	音乐	语文	体育与健康	科学	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课程	劳动	道德与法治	地理
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	数学	外语	体育与健康	语文
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	科学	语文	校本课程	美术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践活动	语文	数学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	校本课程	音乐	信息技术	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		道德与法治			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 8	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	数学	劳动	语文	道德与法治
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程	体育与健康	语文	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	地理	外语	美术	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	外语	道德与法治	数学	体育与健康	语文
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	语文	语文	数学	地理
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践活动	科学	信息技术	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	校本课程	音乐	校本课程	科学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 9	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	外语	体育与健康	道德与法治
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	校本课程	体育与健康	校本课程	音乐
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	校本课程	数学	语文	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	地理	地理	校本课程	语文
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	音乐	科学	信息技术	数学	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动	校本课程	劳动	数学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	数学	美术	语文	科学	数学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 10	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	地理	数学	体育与健康	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	科学	音乐	体育与健康	校本课程	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	校本课程	外语	劳动	美术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	校本课程	信息技术	语文	外语
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	音乐	道德与法治	语文	校本课程	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	地理	科学	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	语文	校本课程	数学	道德与法治
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 11	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	校本课程	体育与健康	校本课程	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	美术	外语	体育与健康	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	地理	信息技术	科学	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	校本课程	数学	语文	劳动
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	音乐	数学	地理	数学	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	道德与法治	校本课程	科学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	语文	语文	音乐	数学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					校本课程
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 12	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	科学	体育与健康	语文	科学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	美术	数学	信息技术	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	数学	外语	校本课程	数学
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	音乐	校本课程	地理	数学	劳动
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	语文	音乐	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	道德与法治	校本课程	校本课程	语文
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					校本课程
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 1	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	数学	信息技术	数学	地理
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文	道德与法治	体育与健康	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	美术	外语	外语	语文	人工智能基础
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	地理	体育与健康	数学	历史	生物学
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	生物学	历史	外语	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	美术	校本课程	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	自修	语文	数学	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					音乐
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 2	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	生物学	语文	语文	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	外语	语文	体育与健康	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	人工智能基础	数学	数学	外语	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	体育与健康	外语	信息技术	地理
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	历史	音乐	数学	历史
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动	美术	自修	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	语文	道德与法治	校本课程	生物学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	语文	音乐	体育与健康	人工智能基础
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	外语	外语	语文	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	体育与健康	数学	语文	生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	生物学	数学	语文	外语	历史
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	美术	信息技术	地理	数学	校本课程
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	历史	综合实践活动	美术	校本课程	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	外语	道德与法治	自修	数学	语文
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					地理
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 4	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	人工智能基础	语文	体育与健康	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	生物学	数学	信息技术	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	体育与健康	外语	外语	音乐
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	数学	历史	语文	道德与法治
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	语文	道德与法治	外语	地理
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践活动	美术	数学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	美术	自修	数学	语文
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					生物学
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 5	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	数学	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	音乐	历史	体育与健康	道德与法治
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	数学	生物学	外语	信息技术
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	道德与法治	地理	校本课程	校本课程
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践活动	语文	数学	数学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	生物学	人工智能基础	美术	美术	历史
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	人工智能基础	语文	地理	数学	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	体育与健康	外语	语文	道德与法治
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	信息技术	数学	体育与健康	生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	校本课程	道德与法治	语文	美术	数学
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	数学	历史	数学	自修
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	校本课程	外语	历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	外语	美术	校本课程	音乐
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		生物学			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 7	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	体育与健康	数学	语文	历史
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	语文	外语	数学	信息技术
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	道德与法治	数学	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	外语	地理	体育与健康	校本课程
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	地理	校本课程	音乐	自修
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动	语文	外语	美术
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	生物学	美术	校本课程	生物学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		人工智能 基础			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 8	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	体育与健康	数学	语文	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	数学	地理	外语	历史
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	外语	外语	校本课程	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	人工智能基础	语文	体育与健康	美术
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	语文	校本课程	信息技术	自修
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	生物学	综合实践活动	道德与法治	数学	生物学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	道德与法治	校本课程	美术	数学	地理
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		音乐			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 9	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	校本课程	信息技术	外语	地理
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	语文	外语	语文	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	道德与法治	地理	数学	体育与健康	体育与健康
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	外语	人工智能基础	音乐	道德与法治	语文
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	外语	生物学	生物学	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	历史	校本课程	数学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	数学	语文	数学	自修
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55	美术				
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 10	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	校本课程	数学	语文	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	外语	生物学	外语	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	校本课程	外语	体育与健康	体育与健康
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	信息技术	语文	历史	生物学	数学
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	历史	语文	校本课程	地理
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	人工智能基础	数学	自修
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	外语	道德与法治	道德与法治	美术	数学
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55	美术				
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 11	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	外语	生物学	语文	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程	音乐	外语	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课程	外语	校本课程	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	历史	语文	数学	体育与健康	数学
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	信息技术	道德与法治	数学	自修
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践活动	语文	人工智能基础	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	道德与法治	历史	地理	生物学	美术
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55	美术				
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 12	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	美术	外语	生物学	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程	数学	语文	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	音乐	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	道德与法治	数学	地理	体育与健康	语文
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	语文	语文	外语	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	生物学	校本课程	自修
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	外语	历史	信息技术	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55	美术				
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

上海市西南位育中学课表

第 9、19 周（2024 学年第一学期期中考试、期末考试周）

预初 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	科学	校本课程	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	数学			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	语文			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	语文			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	地理			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	校本课程			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 2	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	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	语文			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	语文			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	校本课程			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践 活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	地理			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 3	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	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	校本课程			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	劳动			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	地理	信息技术			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	语文			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	道德与法治			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 4	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	校本课程	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	校本课程	科学			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	道德与法治			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	劳动			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 5	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	道德与法治	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	校本课程			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	科学	数学			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	校本课程			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	校本课程			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		劳动			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动	语文	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课程			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	数学			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	道德与法治			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	校本课程			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 7	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	校本课程	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	音乐	语文			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课程			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	数学			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	科学			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	校本课程			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		道德与法治			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 8	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	数学	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	地理			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	外语	道德与法治			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	语文			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	校本课程			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 9	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	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	校本课程			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	校本课程			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	地理			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	音乐	科学			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	数学	美术			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 10	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	地理	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	科学	音乐			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	校本课程			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	校本课程			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	音乐	道德与法治			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	语文			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 11	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	校本课程	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	美术			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	地理			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	校本课程			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	音乐	数学			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	语文			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

预初 12	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	科学	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	美术			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	数学			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	音乐	校本课程			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	道德与法治			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 1	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	数学	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	美术	外语			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	地理	体育与健康			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	生物学			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	自修			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 2	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	生物学	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	外语			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	人工智能基础	数学			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	数学	体育与健康			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	历史			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	语文			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		校本课程			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	道德与法治	语文	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	外语			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	体育与健康			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	生物学	数学			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	美术	信息技术			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	历史	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	外语	道德与法治			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 4	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	人工智能 基础	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	生物学			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	体育与健康			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	数学			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	语文			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践 活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	美术			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 5	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	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	校本课程	体育与健康			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	音乐			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	语文	数学			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	道德与法治			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	生物学	人工智能基础			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55					
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	人工智能基础	语文	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	体育与健康			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	信息技术			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	校本课程	道德与法治			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	数学			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	外语			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		生物学			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 7	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	体育与健康	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	语文			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	外语			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	地理			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	生物学			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		人工智能基础			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 8	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	体育与健康	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	数学			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	外语			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	体育与健康	人工智能基础			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	语文			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	生物学	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	道德与法治	校本课程			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55		音乐			
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 9	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	校本课程	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	语文			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	道德与法治	地理			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	外语	人工智能基础			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	外语			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	数学			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55	美术				
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 10	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	校本课程	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	外语			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	校本课程			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	信息技术	语文			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	历史			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	外语	道德与法治			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55	美术				
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 11	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	外语	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课程			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	历史	语文			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	信息技术			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	道德与法治	历史			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55	美术				
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					

初一 12	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	美术	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	校本课程			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	音乐			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:35 (含眼操)	道德与法 治	数学			
午休	11:35-12:25					
午会	12:25-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健 康	语文			
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践 活动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	外语			
课间	15:05-15:15					
课后服务 (第八节)	15:15-15:55	美术				
课后服务	15:55-16:45					
课后服务 (自选)	16:45-18:00					