

上海市西南位育中学课表（6 年级）
（第 1-4、6-7、9、11-20、22 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	数学	体育与健康	数学	语文	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	科学	数学	校本课程	语文	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	地理	道德与法治	数学	音乐
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	语文	体育与健康	校本课程	语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	劳动	语文	美术	科学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	音乐	体育与健康	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	信息科技	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			地理		
课后服务(第九节)	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	劳动	体育与健康	音乐	数学	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	校本课程	数学	道德与法治	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	数学	外语	语文	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	语文	体育与健康	地理	外语
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	地理	语文	校本课程	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	音乐	体育与健康	科学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	数学	科学	信息科技	美术	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（第九节）	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	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	数学	信息科技	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	体育与健康	数学	体育与健康	校本课程	外语
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	地理	美术	外语	语文	音乐
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	科学	校本课程	科学	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动	音乐	体育与健康	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	校本课程	劳动	语文	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（第九节）	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	信息科技	数学	校本课程	数学	道德与法治
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	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	体育与健康	校本课程	体育与健康	语文	外语
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	语文	劳动	音乐	语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	科学	语文	校本课程	美术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	综合实践活动	音乐	体育与健康	科学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	语文	地理	地理	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		校本课程			
课后服务（第九节）	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	数学	语文	体育与健康	数学	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	音乐	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语	体育与健康	外语	语文	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	劳动	科学	科学	语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	信息科技	道德与法治	体育与健康	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	语文	校本课程	美术
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	校本课程	数学	音乐	校本课程	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（第九节）	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	外语	数学	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	校本课程	音乐	数学	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	数学	体育与健康	数学	信息科技	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	科学	语文	外语	语文	地理
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	劳动	语文	体育与健康	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	道德与法治	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	科学	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(第九节)	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	音乐	数学	语文	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	道德与法治	体育与健康	语文	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	信息科技	语文	科学	数学	科学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	体育与健康	外语	美术	语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	数学	地理	体育与健康	劳动
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	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)	语文	校本课程	音乐	校本课程	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(第九节)	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	科学	数学	地理	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	音乐	体育与健康	数学	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	地理	校本课程	外语	美术	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	体育与健康	信息科技	语文	校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	数学	科学	体育与健康	道德与法治

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	校本课程	劳动
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	数学	语文	音乐	校本课程	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(第九节)	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	语文	语文	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	地理	外语	体育与健康	数学	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	体育与健康	美术	校本课程	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	数学	校本课程	语文	信息科技
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	音乐	地理	校本课程	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	综合实践活动	道德与法治	音乐	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	道德与法治	科学	语文	劳动	语文
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					科学
课后服务(第九节)	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	科学	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	语文	体育与健康	信息科技	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	数学	体育与健康	音乐	语文	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	外语	数学	地理	数学

午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	音乐	道德与法治	科学	劳动
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	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	道德与法治	地理	校本课程	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(第九节)	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	外语	外语	体育与健康	信息科技	科学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	校本课程	数学	音乐	校本课程	体育与健康
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	道德与法治	语文	校本课程	劳动	外语
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	科学	体育与健康	数学	语文	校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	音乐	道德与法治	地理	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	语文	数学	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	数学	地理	美术	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(第九节)	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	数学	数学	体育与健康	语文	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	语文	校本课程	校本课程	体育与健康
课间	9:50-10:00					

第三节	10:00-10:45(含眼操)	道德与法治	外语	数学	数学	信息科技
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	外语	体育与健康	科学	校本课程	数学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	音乐	校本课程	劳动	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	语文	科学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	地理	美术	语文	地理	音乐
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(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

(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	数学	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	科学	数学	校本课程	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	地理	道德与法治	数学	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	语文	体育与健康	校本课程	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	劳动	语文	美术	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	音乐	体育与健康	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	道德与法治	信息科技	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			地理		
课后服务(第九节)	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	劳动	体育与健康	音乐	数学	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					

第二节	9:10-9:50	语文	校本课程	数学	道德与法治
课间	9:50-10:00				
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	数学	外语	语文
课间	10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	体育与健康	语文	体育与健康	地理
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	道德与法治	地理	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	音乐	体育与健康
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05(含眼操)	数学	科学	信息科技	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(第九节)	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	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	数学	信息科技	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	数学	体育与健康	校本课程	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	地理	美术	外语	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	科学	校本课程	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	音乐	体育与健康	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	校本课程	劳动	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(第九节)	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	信息科技	数学	校本课程	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	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	校本课程	体育与健康	语文
课间	10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	道德与法治	语文	劳动	音乐
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	外语	科学	语文	校本课程
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	数学	综合实践活动	音乐	体育与健康
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05(含眼操)	语文	地理	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(第九节)	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	数学	语文	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	地理	数学	音乐	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	体育与健康	外语	语文	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	劳动	科学	科学	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	信息科技	道德与法治	体育与健康	
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	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	校本课程	数学	音乐	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(第九节)	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	外语	数学	体育与健康	校本课程	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	校本课程	音乐	数学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	数学	体育与健康	数学	信息科技	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	科学	语文	外语	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	劳动	语文	体育与健康	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	道德与法治	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	音乐	科学	
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	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	音乐	数学	语文	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	道德与法治	体育与健康	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	信息科技	语文	科学	数学	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	体育与健康	外语	美术	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	数学	地理	体育与健康	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	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)	语文	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					
课后服务(第九节)	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	科学	数学	地理	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	音乐	体育与健康	数学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	地理	校本课程	外语	美术	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	体育与健康	信息科技	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	数学	科学	体育与健康	
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	校本课程	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	数学	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					
课后服务(第九节)	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	语文	语文	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	地理	外语	体育与健康	数学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	体育与健康	美术	校本课程	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	数学	校本课程	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	音乐	地理	校本课程	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	综合实践活动	道德与法治	音乐	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	道德与法治	科学	语文	劳动	
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	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	科学	数学	校本课程	校本课程	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	语文	体育与健康	信息科技	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	数学	体育与健康	音乐	语文	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	外语	数学	地理	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	音乐	道德与法治	科学	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	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	道德与法治	地理	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(第九节)	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	外语	外语	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	校本课程	数学	音乐	校本课程	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	道德与法治	语文	校本课程	劳动	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	科学	体育与健康	数学	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	音乐	道德与法治	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	语文	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	数学	地理	美术	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（第九节）	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	数学	数学	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	语文	语文	校本课程	校本课程	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	道德与法治	外语	数学	数学	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	外语	体育与健康	科学	校本课程	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	音乐	校本课程	劳动	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	语文	科学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	地理	美术	语文	地理	
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

（第 10 周；第 21 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	数学	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	科学	数学			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语	地理			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	语文			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	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（第九节）	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	劳动	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	校本课程			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语	数学			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	语文			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	数学				
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	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	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	10:00-10:45（含眼操）	体育与健康	数学			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	地理	美术			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	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（第九节）	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	信息科技	数学	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	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	校本课程			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	语文			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	语文				
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	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	数学	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	地理			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	体育与健康			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	劳动			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	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(第九节)	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	外语	数学	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	校本课程			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	数学	体育与健康			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	科学	语文			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	地理				
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	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	音乐	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	道德与法治			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	信息科技	语文			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	体育与健康			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	语文				
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	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	科学	期中/期末考试		

大课间	8:40-9:10		
第二节	9:10-9:50	外语	音乐
课间	9:50-10:00		
第三节	10:00-10:45(含眼操)	地理	校本课程
课间	10:45-10:55		
第四节	10:55-11:35	语文	体育与健康
午休	11:35-12:40		
第五节	12:40-13:20	校本课程	
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	道德与法治	
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05(含眼操)	数学	
课间	15:05-15:15		
课后服务(第八节)	15:15-15:55		
课后服务(第九节)	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	语文	语文	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	地理	外语			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	体育与健康			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	数学			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	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(第九节)	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	科学	数学	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	10:00-10:45(含眼操)	数学	体育与健康
课间	10:45-10:55		
第四节	10:55-11:35	语文	外语
午休	11:35-12:40		
第五节	12:40-13:20	体育与健康	
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	外语	
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05(含眼操)	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(第九节)	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	外语	外语	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	校本课程	数学			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	道德与法治	语文			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	科学	体育与健康			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	数学				
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	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	数学	数学	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	10:00-10:45(含眼操)	道德与法治	外语			
课间	10:45-10:55					

第四节	10:55-11:35	外语	体育与健康
午休	11:35-12:40		
第五节	12:40-13:20	校本课程	
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	体育与健康	
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05(含眼操)	地理	
课间	15:05-15:15		
课后服务(第八节)	15:15-15:55		
课后服务(第九节)	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（7 年级）
（第 1-4、6-7、9、11-20、22 周）

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	数学	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	美术	数学	人工智能基础	地理	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语	语文	外语	语文	生物学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	体育与健康	体育与健康	外语	道德与法治
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	道德与法治	地理	劳动	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	美术	语文	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	生物学	校本课程	语文	数学	信息科技
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55		音乐			
课后服务（第九节）	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	数学	语文	数学	体育与健康	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	音乐	外语	外语	道德与法治	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	劳动	生物学	人工智能基础	外语	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	外语	体育与健康	体育与健康	语文	校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	数学	历史	数学	信息科技
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	美术	美术	校本课程
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	地理	历史
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55		生物学			
课后服务（第九节）	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	美术	数学	人工智能基础	道德与法治	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	外语	外语	体育与健康	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	数学	体育与健康	体育与健康	语文	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	地理	语文	数学	语文	信息科技
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	道德与法治	语文	数学	生物学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	历史	综合实践活动	美术	外语	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	语文	生物学	地理	劳动	音乐
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55			历史		
课后服务（第九节）	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	数学	历史	语文	地理
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	人工智能基础	外语	数学	体育与健康	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	数学	体育与健康	体育与健康	外语	道德与法治
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	生物学	外语	道德与法	数学

					治	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	语文	劳动	信息科技	历史
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	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）	语文	美术	生物学	校本课程	语文
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					音乐
课后服务（第九节）	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	体育与健康	语文	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	体育与健康	数学	道德与法治	地理
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	人工智能基础	美术	外语	体育与健康	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	生物学	外语	历史	外语	语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	生物学	信息科技	校本课程	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	语文	数学	音乐
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	道德与法治	数学	美术	劳动	历史
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55	体育与健康				
课后服务（第九节）	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	数学	外语	体育与健康	语文	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	体育与健康	数学	生物学	语文

课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	语文	数学	外语	体育与健康	历史
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	劳动	地理	外语	道德与法治
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	生物学	人工智能基础	音乐	数学	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	信息科技	语文	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	历史	语文	美术	美术	地理
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55	体育与健康				
课后服务（第九节）	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	数学	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	外语	数学	体育与健康	语文	音乐
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	地理	道德与法治	外语	外语	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	人工智能基础	外语	生物学	体育与健康	语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	劳动	语文	校本课程	校本课程
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	生物学	综合实践活动	历史	信息科技	地理
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	体育与健康	语文	美术	数学	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（第九节）	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	音乐	体育与健康	数学	外语	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	数学	体育与健康	语文	生物学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语	外语	劳动	语文	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	人工智能基础	外语	体育与健康	历史
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	语文	历史	数学	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	生物学	道德与法治
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	体育与健康	地理	美术	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					美术
课后服务（第九节）	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	体育与健康	校本课程	音乐	语文	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	道德与法治	外语	生物学	美术
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	人工智能基础	数学	数学	体育与健康	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	地理	体育与健康	历史	道德与法治
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	外语	语文	数学	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	地理	劳动	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	历史	语文	生物学	信息科技	语文
课间	15:05-15:15					

课后服务（第八节）	15:15-15:55					语文
课后服务（第九节）	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	体育与健康	校本课程	外语	生物学	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	外语	地理	语文	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	音乐	数学	数学	体育与健康	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	人工智能基础	道德与法治	体育与健康	信息科技	外语
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	语文	生物学	劳动	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	历史	数学	美术
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	外语	历史	语文	美术	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（第九节）	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	外语	语文	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	劳动	美术	数学	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	语文	历史	体育与健康	音乐	生物学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	数学	数学	体育与健康	体育与健康
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	生物学	语文	信息科技	语文
课间	13:20-13:30					

第六节	13:30-14:10	数学	综合实践活动	道德与法治	校本课程	地理
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	外语	语文	人工智能基础	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（第九节）	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	道德与法治	生物学	数学	数学	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	校本课程	外语	语文	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	数学	语文	体育与健康	信息科技	外语
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	外语	数学	音乐	体育与健康	体育与健康
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	人工智能基础	历史	劳动	美术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	语文	美术	道德与法治
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	地理	外语	地理	生物学	历史
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					语文
课后服务（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

（第 8 周）

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	数学	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	美术	数学	人工智能基础	地理	

课间	9:50-10:00				
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语	语文	外语	语文
课间	10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	语文	体育与健康	体育与健康	外语
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	历史	道德与法治	地理	劳动
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	美术	语文
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05（含眼操）	生物学	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		音乐		
课后服务（第九节）	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	数学	语文	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	音乐	外语	外语	道德与法治	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	劳动	生物学	人工智能基础	外语	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	外语	体育与健康	体育与健康	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	数学	历史	数学	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	美术	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	语文	地理	
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55		生物学			
课后服务（第九节）	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	美术	数学	人工智能基础	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	外语	外语	体育与健康	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	数学	体育与健康	体育与健康	语文	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	地理	语文	数学	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	道德与法治	语文	数学	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	历史	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	生物学	地理	劳动	
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55			历史		
课后服务（第九节）	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	数学	历史	语文	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	人工智能基础	外语	数学	体育与健康	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	数学	体育与健康	体育与健康	外语	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	生物学	外语	道德与法治	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	语文	劳动	信息科技	
课间	13:20-13:30					
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）	语文	美术	生物学	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（第九节）	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	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	数学	体育与健康	数学	道德与法治	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	人工智能基础	美术	外语	体育与健康	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	生物学	外语	历史	外语	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	生物学	信息科技	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	语文	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	道德与法治	数学	美术	劳动	
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55	体育与健康				
课后服务（第九节）	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	数学	外语	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	外语	体育与健康	数学	生物学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	语文	数学	外语	体育与健康	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	劳动	地理	外语	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	生物学	人工智能基础	音乐	数学	
课间	13:20-13:30					

第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动	信息科技	语文	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	历史	语文	美术	美术	
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55	体育与健康				
课后服务（第九节）	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	秋季 社会考察
第一节	8:00-8:40	数学	体育与健康	数学	语文		
大课间	8:40-9:10						
第二节	9:10-9:50	外语	数学	体育与健康	语文		
课间	9:50-10:00						
第三节	10:00-10:45（含眼操）	地理	道德与法治	外语	外语		
课间	10:45-10:55						
第四节	10:55-11:35	人工智能基础	外语	生物学	体育与健康		
午休	11:35-12:40						
第五节	12:40-13:20	语文	劳动	语文	校本课程		
课间	13:20-13:30						
第六节	13:30-14:10	生物学	综合实践活动	历史	信息科技		
课间	14:10-14:20						
第七节	14:20-15:05（含眼操）	体育与健康	语文	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（第九节）	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	秋季 社会考察
第一节	8:00-8:40	音乐	体育与健康	数学	外语		
大课间	8:40-9:10						
第二节	9:10-9:50	语文	数学	体育与健康	语文		
课间	9:50-10:00						
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语	外语	劳动	语文		
课间	10:45-10:55						

第四节	10:55-11:35	数学	人工智能基础	外语	体育与健康
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	道德与法治	语文	历史	数学
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践活动	语文	生物学
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05（含眼操）	体育与健康	地理	美术	信息科技
课间	15:05-15:15				
课后服务（第八节）	15:15-15:55				
课后服务（第九节）	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	体育与健康	校本课程	音乐	语文	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	道德与法治	外语	生物学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	人工智能基础	数学	数学	体育与健康	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	地理	体育与健康	历史	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	外语	语文	数学	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	地理	劳动	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	历史	语文	生物学	信息科技	
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	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	体育与健康	校本课程	外语	生物学	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	语文	

课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	音乐	数学	数学	体育与健康	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	人工智能基础	道德与法治	体育与健康	信息科技	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	语文	生物学	劳动	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	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）	外语	历史	语文	美术	
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	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	秋季 社会考察
第一节	8:00-8:40	语文	外语	外语	语文		
大课间	8:40-9:10						
第二节	9:10-9:50	体育与健康	劳动	美术	数学		
课间	9:50-10:00						
第三节	10:00-10:45（含眼操）	语文	历史	体育与健康	音乐		
课间	10:45-10:55						
第四节	10:55-11:35	道德与法治	数学	数学	体育与健康		
午休	11:35-12:40						
第五节	12:40-13:20	地理	生物学	语文	信息科技		
课间	13:20-13:30						
第六节	13:30-14:10	数学	综合实践活动	道德与法治	校本课程		
课间	14:10-14:20						
第七节	14:20-15:05（含眼操）	外语	语文	人工智能基础	历史		
课间	15:05-15:15						
课后服务（第八节）	15:15-15:55						
课后服务（第九节）	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	道德与法治	生物学	数学	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	校本课程	外语	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	数学	语文	体育与健康	信息科技	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	外语	数学	音乐	体育与健康	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	人工智能基础	历史	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	美术	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	地理	外语	地理	生物学	
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

（第 10、21 周）

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	数学	外语	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	数学			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语	语文			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	体育与健康			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	生物学				
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八	15:15-15:55					

节)				
课后服务（第九节）	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	数学	语文	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	音乐	外语			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	劳动	生物学			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	外语	体育与健康			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	语文				
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	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	美术	数学	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	外语			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	数学	体育与健康			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	地理	语文			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	历史				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	语文				

课间	15:05-15:15			
课后服务（第八节）	15:15-15:55			
课后服务（第九节）	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	数学	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	人工智能基础	外语			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	数学	体育与健康			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	生物学			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	语文				
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	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	数学	体育与健康			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	人工智能基础	美术			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	生物学	外语			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文				

课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05（含眼操）	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（第九节）	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	数学	外语	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	10:00-10:45（含眼操）	语文	数学			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	劳动			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	生物学				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	历史				
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（第九节）	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	数学	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	外语	数学			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	地理	道德与法治			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	人工智能基础	外语			
午休	11:35-12:40					

第五节	12:40-13:20	语文	
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	生物学	
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05（含眼操）	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（第九节）	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	音乐	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	10:00-10:45（含眼操）	外语	外语			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	人工智能基础			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	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（第九节）	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	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	美术	道德与法治			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	人工智能基础	数学			

课间	10:45-10:55			
第四节	10:55-11:35	数学	地理	
午休	11:35-12:40			
第五节	12:40-13:20	语文		
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10	外语		
课间	14:10-14:20			
第七节	14:20-15:05（含眼操）	历史		
课间	15:05-15:15			
课后服务（第八节）	15:15-15:55			
课后服务（第九节）	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	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	语文	外语			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	音乐	数学			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	人工智能基础	道德与法治			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	外语				
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	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	体育与健康	劳动			

课间	9:50-10:00		
第三节	10:00-10:45（含眼操）	语文	历史
课间	10:45-10:55		
第四节	10:55-11:35	道德与法治	数学
午休	11:35-12:40		
第五节	12:40-13:20	地理	
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	数学	
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05（含眼操）	外语	
课间	15:05-15:15		
课后服务（第八节）	15:15-15:55		
课后服务（第九节）	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	道德与法治	生物学	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	校本课程			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	数学	语文			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	外语	数学			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	地理				
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	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（8 年级）
（第 1-4、6-7、9、11-20、22 周）

初二 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	化学	数学	校本课程	体育与健康	艺术
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	物理	语文	艺术	物理
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	生物学	外语	数学	语文	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	外语	数学	外语
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	道德与法治	生物学	信息科技	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	历史	综合实践活动	化学	历史	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	劳动	校本课程	体育与健康	物理	道德与法治
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55	外语				
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	物理	外语	体育与健康	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	数学	数学	语文	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	历史	化学	艺术	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	历史	生物学	道德与法治
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	化学	外语	艺术	数学	信息科技
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理	综合实践活动	劳动	数学	物理
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	生物学	校本课程	体育与健康	语文	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（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

初二 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	语文	物理	生物学	数学	道德与法治
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	体育与健康	语文	艺术	语文	物理
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	外语	外语	语文	体育与健康
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	物理	历史	校本课程	数学	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	生物学	综合实践活动	信息科技	校本课程	历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	化学	道德与法治	劳动	化学	艺术
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55			体育与健康		
课后服务（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

初二 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	历史	外语	艺术	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	物理	生物学	体育与健康	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	体育与健康	语文	化学	数学	道德与法治
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	外语	数学	语文	体育与健康
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	道德与法治	劳动	艺术	物理
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理	综合实践活动	校本课程	数学	信息科技

课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	化学	校本课程	语文	历史	生物学
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55			体育与健康		
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	体育与健康	道德与法治	数学	语文	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	艺术	外语	语文	体育与健康
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	数学	外语	体育与健康	物理
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	语文	化学	数学	数学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	校本课程	体育与健康	历史	艺术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	化学	综合实践活动	物理	劳动	生物学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	生物学	物理	校本课程	道德与法治	语文
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55			信息科技		
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	体育与健康	数学	数学	语文	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文	艺术	语文	体育与健康
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	物理	外语	外语	体育与健康	化学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	道德与法治	劳动	数学	语文
午休	11:35-12:40					

第五节	12:40-13:20	生物学	校本课程	体育与健康	物理	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	生物学	信息科技	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	历史	化学	历史	数学	物理
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55			艺术		
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	物理	语文	外语	数学	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	数学	历史	化学	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	生物学	外语	数学	语文	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	艺术	道德与法治	劳动	体育与健康	物理
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	校本课程	信息科技	数学	生物学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	体育与健康	艺术	道德与法治
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	语文	物理	校本课程	语文	历史
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55		化学			
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	外语	劳动	语文	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	数学	数学	数学	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	生物学	外语	历史	外语
课间	10:45-10:55					

第四节	10:55-11:35	化学	物理	艺术	体育与健康	信息科技
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	校本课程	化学	数学	物理
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	综合实践活动	体育与健康	道德与法治	道德与法治
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	物理	语文	校本课程	艺术	生物学
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55			语文		
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	外语	道德与法治	历史	化学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	物理	艺术	外语	语文	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	数学	数学	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	生物学	语文	物理	艺术	数学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	校本课程	语文	体育与健康	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	体育与健康	外语	信息科技
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	语文	物理	化学	数学	生物学
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					劳动
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	语文	语文	外语	化学	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	物理	信息科技	道德与法治	劳动
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	体育与健	数学	数学	语文	生物学

		康				
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	艺术	外语	历史	历史	数学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	校本课程	物理	体育与健康	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理	综合实践活动	体育与健康	数学	艺术
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	道德与法治	生物学	语文	外语	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					化学
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	数学	道德与法治	生物学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	数学	化学	化学	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	物理	语文	外语	语文	历史
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	物理	信息科技	物理	语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	艺术	体育与健康	外语	艺术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动	生物学	体育与健康	体育与健康
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	历史	校本课程	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(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	语文	物理	信息科技	外语	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	历史	数学	外语	物理	历史

课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	艺术	语文	化学	语文	劳动
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	外语	数学	道德与法治	校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	道德与法治	体育与健康	艺术	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	语文	体育与健康	体育与健康
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	物理	校本课程	生物学	数学	化学
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					生物学
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

(第8周)

初二1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	化学	数学	校本课程	体育与健康	艺术
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	物理	语文	艺术	物理
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	生物学	外语	数学	语文	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	外语	数学	外语
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	道德与法治	生物学	信息科技	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	历史	综合实践活动	化学	历史	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	劳动	校本课程	体育与健康	物理	道德与法治
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55	外语				
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二2	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	物理	外语	体育与健康	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	数学	数学	语文	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	历史	化学	艺术	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	历史	生物学	道德与法治
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	化学	外语	艺术	数学	信息科技
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理	综合实践活动	劳动	数学	物理
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	生物学	校本课程	体育与健康	语文	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(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	物理	生物学	数学	道德与法治
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	语文	艺术	语文	物理
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	外语	外语	语文	体育与健康
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	物理	历史	校本课程	数学	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	生物学	综合实践活动	信息科技	校本课程	历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	化学	道德与法治	劳动	化学	艺术
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55			体育与健康		
课后服务(第九节)	15:55-16:45					

课后服务（自选）	16:45-18:00					
----------	-------------	--	--	--	--	--

初二 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	历史	外语	艺术	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	物理	生物学	体育与健康	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	语文	化学	数学	道德与法治
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	外语	数学	语文	体育与健康
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	道德与法治	劳动	艺术	物理
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理	综合实践活动	校本课程	数学	信息科技
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	化学	校本课程	语文	历史	生物学
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55			体育与健康		
课后服务（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

初二 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	体育与健康	道德与法治	数学	语文	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	艺术	外语	语文	体育与健康
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	数学	外语	体育与健康	物理
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	语文	化学	数学	数学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	校本课程	体育与健康	历史	艺术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	化学	综合实践活动	物理	劳动	生物学
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	生物学	物理	校本课程	道德与法	语文

					治	
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55			信息科技		
课后服务（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

初二 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	体育与健康	数学	数学	语文	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文	艺术	语文	体育与健康
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	物理	外语	外语	体育与健康	化学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	道德与法治	劳动	数学	语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	生物学	校本课程	体育与健康	物理	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	生物学	信息科技	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	历史	化学	历史	数学	物理
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55			艺术		
课后服务（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

初二 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	物理	语文	外语	数学	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	数学	历史	化学	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	生物学	外语	数学	语文	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	艺术	道德与法治	劳动	体育与健康	物理
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	校本课程	信息科技	数学	生物学
课间	13:20-13:30					

第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	体育与健康	艺术	道德与法治
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	语文	物理	校本课程	语文	历史
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55		化学			
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	外语	劳动	语文	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	数学	数学	数学	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	生物学	外语	历史	外语
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	化学	物理	艺术	体育与健康	信息科技
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	校本课程	化学	数学	物理
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	综合实践活动	体育与健康	道德与法治	道德与法治
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	物理	语文	校本课程	艺术	生物学
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55			语文		
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	外语	道德与法治	历史	化学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	物理	艺术	外语	语文	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	数学	数学	道德与法治	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	生物学	语文	物理	艺术	数学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	校本课程	语文	体育与健	体育与健

					康	康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	体育与健康	外语	信息科技
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	语文	物理	化学	数学	生物学
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					劳动
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	语文	语文	外语	化学	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	物理	信息科技	道德与法治	劳动
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	数学	数学	语文	生物学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	艺术	外语	历史	历史	数学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	校本课程	物理	体育与健康	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理	综合实践活动	体育与健康	数学	艺术
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	道德与法治	生物学	语文	外语	校本课程
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					化学
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	数学	道德与法治	生物学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	数学	化学	化学	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	物理	语文	外语	语文	历史
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	物理	信息科技	物理	语文

		康				
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	艺术	体育与健康	外语	艺术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动	生物学	体育与健康	体育与健康
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	历史	校本课程	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(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	语文	物理	信息科技	外语	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	历史	数学	外语	物理	历史
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	艺术	语文	化学	语文	劳动
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	外语	数学	道德与法治	校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	道德与法治	体育与健康	艺术	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	综合实践活动	语文	体育与健康	体育与健康
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	物理	校本课程	生物学	数学	化学
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					生物学
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

（第 10、21 周）

初二 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	化学	数学	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	物理			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	生物学	外语			
课间	10:45-10:55					

第四节	10:55-11:35	体育与健康	语文	
午休	11:35-12:40			
第五节	12:40-13:20	语文		
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10	历史		
课间	14:10-14:20			
第七节	14:20-15:05(含眼操)	劳动		
课间	15:05-15:15			
课后服务(第八节)	15:15-15:55	外语		
课后服务(第九节)	15:55-16:45			
课后服务(自选)	16:45-18:00			

(第 10、21 周)

初二 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	物理	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	10:00-10:45(含眼操)	外语	历史			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	语文			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	化学				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	生物学				
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	语文	物理	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	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	语文			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	外语			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	物理				

课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	生物学	
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05(含眼操)	化学	
课间	15:05-15:15		
课后服务(第八节)	15:15-15:55		
课后服务(第九节)	15:55-16:45		
课后服务(自选)	16:45-18:00		

初二 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	历史	期中/期末考试		
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	物理			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	语文			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	外语			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	化学				
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	体育与健康	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	数学	艺术			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	数学			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	语文			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	化学				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	生物学				

课间	15:05-15:15			
课后服务（第八节）	15:15-15:55			
课后服务（第九节）	15:55-16:45			
课后服务（自选）	16:45-18:00			

初二 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	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	10:00-10:45（含眼操）	物理	外语			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	道德与法治			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	生物学				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	历史				
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

初二 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	物理	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	数学			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	生物学	外语			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	艺术	道德与法治			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	语文				
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

初二 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	外语	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	数学			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	生物学			
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	化学	物理			
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	物理				
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	外语	期中/期末考试		
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	物理	艺术			
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	数学			
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	生物学	语文			
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	语文				
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	语文	语文	期中/期末考试		

课间	8:40-9:10		
第二节	9:10-9:50	数学	物理
课间	9:50-10:00		
第三节	10:00-10:45(含眼操)	体育与健康	数学
课间	10:45-10:55		
第四节课	10:55-11:35	艺术	外语
午休+午会	11:35-12:40		
第五节	12:40-13:20	外语	
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	物理	
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05(含眼操)	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(第九节)	15:55-16:45		
课后服务(自选)	16:45-18:00		

初二 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		
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	10:00-10:45(含眼操)	物理	语文			
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康	物理			
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治				
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	历史				
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初二 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	语文	物理	期中/期末考试		
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	历史	数学			

课间	9:50-10:00		
第三节	10:00-10:45(含眼操)	艺术	语文
课间	10:45-10:55		
第四节课	10:55-11:35	体育与健康	外语
午休+午会	11:35-12:40		
第五节	12:40-13:20	数学	
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	外语	
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05(含眼操)	物理	
课间	15:05-15:15		
课后服务(第八节)	15:15-15:55		
课后服务(第九节)	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（9 年级）
（第 1-4、6-7、9、11-19、21、22 周）

初三 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	外语	语文	数学	物理	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	化学	外语	道德与法治	语文	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	语文	物理	校本课程	音乐	化学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	历史	外语	外语	语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	数学	数学	数学	美术
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	体育与健康	历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	体育与健康	体育与健康	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(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	道德与法治	语文	数学	外语	音乐
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	化学	历史	化学	体育与健康
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	语文	外语	校本课程	数学	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	物理	数学	外语	语文	外语
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	物理	美术	校本课程	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	道德与法治	体育与健康	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)		体育与健康	语文	数学	历史
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					

课后服务（自选）	16:45-18:00					
----------	-------------	--	--	--	--	--

初三 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	外语	数学	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	物理	数学	外语	化学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	语文	历史	校本课程	物理	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	外语	历史	语文	音乐
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	化学	数学	语文	数学	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	语文	校本课程	道德与法治
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	美术	体育与健康		体育与健康	体育与健康
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

初三 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	语文	数学	数学	外语	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	物理	外语	数学	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	语文	校本课程	道德与法治	历史
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	物理	外语	化学	语文	化学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	数学	校本课程	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	历史	体育与健康	美术
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	体育与健康	体育与健康	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（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

初三 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	物理	外语	外语	语文	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文	数学	语文	体育与健康
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	化学	数学	体育与健康	外语	化学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	物理	道德与法治	数学	校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	校本课程	语文	道德与法治	美术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	音乐	体育与健康	历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	数学	校本课程		数学	语文
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					

初三 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	化学	外语	数学	语文	化学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文	道德与法治	语文	体育与健康
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	历史	物理	体育与健康	外语	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	数学	外语	数学	校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	校本课程	音乐	校本课程	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	物理	体育与健康	美术

课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	数学		语文	数学	历史
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三7	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	外语	外语	语文	体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	数学	美术	语文	物理
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	物理	化学	体育与健康	外语	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	外语	语文	数学	数学	历史
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	历史	语文	校本课程	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	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	体育与健康		化学	音乐	语文
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三8	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语	物理	美术	数学	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	历史	数学	外语	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	化学	外语	体育与健康	语文	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	化学	外语	语文	历史
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	语文	数学	数学	音乐
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理	综合实践活	校本课程	校本课程	道德与法

			动			治
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	语文	体育与健康	道德与法治	体育与健康	
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	语文	外语	道德与法治	外语	化学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	外语	历史	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	物理	语文	体育与健康	化学	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	物理	数学	语文	美术
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	数学	历史	校本课程	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	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)	道德与法治		语文	体育与健康	音乐
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	物理	外语	语文	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	外语	数学	化学	历史
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	历史	校本课程	数学	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	美术	语文	物理	数学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	语文	语文	外语	音乐

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	数学	体育与健康
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	化学	体育与健康	道德与法治	体育与健康	
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	外语	音乐	数学	美术	物理
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	外语	数学	道德与法治	校本课程
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	物理	化学	外语	历史	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	化学	语文	道德与法治	语文	语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	数学	校本课程	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	体育与健康	外语	历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	体育与健康		语文	体育与健康	体育与健康
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	外语	道德与法治	道德与法治	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	语文	外语	历史	数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	化学	数学	校本课程	语文	美术
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	物理	数学	数学	校本课程

午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	化学	语文	数学	音乐
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理	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)	体育与健康		体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 13	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	历史	语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	物理	外语	数学	美术	语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	数学	语文	数学	语文	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	音乐	化学	道德与法治	校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	物理	语文	数学	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	校本课程	外语	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	化学		体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

(第8周)

初三 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	外语	语文	数学	物理	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	化学	外语	道德与法治	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	语文	物理	校本课程	音乐	

课间	10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	数学	历史	外语	外语
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	语文	数学	数学	数学
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动	校本课程	体育与健康
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05(含眼操)	体育与健康	体育与健康	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(第九节)	15:55-16:45				
课后服务(自选)	16:45-18:00				

初三 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	道德与法治	语文	数学	外语	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	化学	历史	化学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	语文	外语	校本课程	数学	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	物理	数学	外语	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	物理	美术	校本课程	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	道德与法治	体育与健康	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)		体育与健康	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(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	外语	数学	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	物理	数学	外语	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	语文	历史	校本课程	物理	
课间	10:45-10:55					

第四节	10:55-11:35	校本课程	外语	历史	语文
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	化学	数学	语文	数学
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	体育与健康	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)	美术	体育与健康		体育与健康
课间	15:05-15:15				
课后服务(第八节)	15:15-15:55				
课后服务(第九节)	15:55-16:45				
课后服务(自选)	16:45-18:00				

初三 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	语文	数学	数学	外语	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	物理	外语	数学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	语文	校本课程	道德与法治	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	物理	外语	化学	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	数学	校本课程	音乐	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	历史	体育与健康	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	体育与健康	体育与健康	语文		
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	物理	外语	外语	语文	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	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	化学	数学	体育与健康	外语	

课间	10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	历史	物理	道德与法治	数学
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	语文	校本课程	语文	道德与法治
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	音乐	体育与健康
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05(含眼操)	数学	校本课程		数学
课间	15:05-15:15				
课后服务(第八节)	15:15-15:55				
课后服务(第九节)	15:55-16:45				
课后服务(自选)	16:45-18:00				

初三 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	化学	外语	数学	语文	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	语文	道德与法治	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	历史	物理	体育与健康	外语	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	数学	外语	数学	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治	校本课程	音乐	校本课程	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	物理	体育与健康	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	数学		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(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	数学	外语	外语	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	美术	语文	
课间	9:50-10:00					

第三节	10:00-10:45(含眼操)	物理	化学	体育与健康	外语
课间	10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	外语	语文	数学	数学
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	数学	历史	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	道德与法治	体育与健康
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05(含眼操)	体育与健康		化学	音乐
课间	15:05-15:15				
课后服务(第八节)	15:15-15:55				
课后服务(第九节)	15:55-16:45				
课后服务(自选)	16:45-18:00				

初三 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	外语	物理	美术	数学	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	历史	数学	外语	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	化学	外语	体育与健康	语文	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	化学	外语	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	语文	数学	数学	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理	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)	语文	体育与健康	道德与法治	体育与健康	
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	语文	外语	道德与法治	外语	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	外语	历史	

课间	9:50-10:00				
第三节	10:00-10:45(含眼操)	物理	语文	体育与健康	化学
课间	10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	数学	物理	数学	语文
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	语文	数学	历史	校本课程
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	体育与健康	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)	道德与法治		语文	体育与健康
课间	15:05-15:15				
课后服务(第八节)	15:15-15:55				
课后服务(第九节)	15:55-16:45				
课后服务(自选)	16:45-18:00				

初三 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	物理	外语	语文	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	外语	数学	化学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语	历史	校本课程	数学	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	美术	语文	物理	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	语文	语文	外语	
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	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	化学	体育与健康	道德与法治	体育与健康	
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	外语	音乐	数学	美术	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					

第二节	9:10-9:50	数学	外语	数学	道德与法治
课间	9:50-10:00				
第三节	10:00-10:45(含眼操)	物理	化学	外语	历史
课间	10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	化学	语文	道德与法治	语文
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	语文	数学	校本课程	数学
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	体育与健康	外语
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05(含眼操)	体育与健康		语文	体育与健康
课间	15:05-15:15				
课后服务(第八节)	15:15-15:55				
课后服务(第九节)	15:55-16:45				
课后服务(自选)	16:45-18:00				

初三 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	外语	道德与法治	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	数学	语文	外语	历史	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	化学	数学	校本课程	语文	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	物理	数学	数学	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	化学	语文	数学	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理	综合实践活动	校本课程	外语	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	体育与健康		体育与健康	体育与健康	
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 13	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	历史	秋季 社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	物理	外语	数学	美术	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	数学	语文	数学	语文	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	音乐	化学	道德与法治	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	物理	语文	数学	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	体育与健康	综合实践活动	校本课程	外语	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)	化学		体育与健康	体育与健康	
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

(第 10、20 周)

初三 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	外语	期中/期末考试			体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	化学				数学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	语文				化学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学				语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					美术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)					
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	道德与法治	期中/期末考试	音乐
大课间	8:40-9:10			
第二节	9:10-9:50	数学		体育与健康
课间	9:50-10:00			
第三节	10:00-10:45(含眼操)	语文		语文
课间	10:45-10:55			
第四节	10:55-11:35	物理		外语
午休	11:35-12:40			
第五节	12:40-13:20			数学
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10			语文
课间	14:10-14:20			
第七节	14:20-15:05(含眼操)			历史
课间	15:05-15:15			
课后服务(第八节)	15:15-15:55			
课后服务(第九节)	15:55-16:45			
课后服务(自选)	16:45-18:00			

初三 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	期中/期末考试			外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治				化学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	语文				语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程				音乐
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					道德与法治
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)					体育与健康
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	语文	期中/期末考试			体育与健康

				康
大课间	8:40-9:10			
第二节	9:10-9:50	数学		语文
课间	9:50-10:00			
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语		历史
课间	10:45-10:55			
第四节	10:55-11:35	物理		化学
午休	11:35-12:40			
第五节	12:40-13:20			校本课程
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10			美术
课间	14:10-14:20			
第七节	14:20-15:05(含眼操)			数学
课间	15:05-15:15			
课后服务(第八节)	15:15-15:55			
课后服务(第九节)	15:55-16:45			
课后服务(自选)	16:45-18:00			

初三 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	物理	期中/期末考试			数学
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	10:00-10:45(含眼操)	化学				化学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史				校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					美术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)					语文
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	化学	期中/期末考试			化学
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	10:00-10:45(含眼操)	历史		数学
课间	10:45-10:55			
第四节	10:55-11:35	语文		校本课程
午休	11:35-12:40			
第五节	12:40-13:20			语文
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10			美术
课间	14:10-14:20			
第七节	14:20-15:05(含眼操)			历史
课间	15:05-15:15			
课后服务(第八节)	15:15-15:55			
课后服务(第九节)	15:55-16:45			
课后服务(自选)	16:45-18:00			

初三7	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	期中/期末考试			体育与健康
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文				物理
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	物理				数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	外语				历史
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					道德与法治
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)					语文
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三8	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语	期中/期末考试			数学
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	10:00-10:45(含眼操)	化学				体育与健康
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学				历史

午休	11:35-12:40			
第五节	12:40-13:20			音乐
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10			道德与法治
课间	14:10-14:20			
第七节	14:20-15:05(含眼操)			
课间	15:05-15:15			
课后服务(第八节)	15:15-15:55			
课后服务(第九节)	15:55-16:45			
课后服务(自选)	16:45-18:00			

初三 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	语文	期中/期末考试			化学
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	10:00-10:45(含眼操)	物理				体育与健康
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学				美术
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)					音乐
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	期中/期末考试			数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文				历史
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45(含眼操)	外语				校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治				数学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					音乐
课间	13:20-13:30					

第六节	13:30-14:10		体育与健康
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05(含眼操)		
课间	15:05-15:15		
课后服务(第八节)	15:15-15:55		
课后服务(第九节)	15:55-16:45		
课后服务(自选)	16:45-18:00		

初三 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	外语	期中/期末考试			物理
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	10:00-10:45(含眼操)	物理				数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	化学				语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					校本课程
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)					体育与健康
课间	15:05-15:15					
课后服务(第八节)	15:15-15:55					
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

初三 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	期中/期末考试			语文
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	10:00-10:45(含眼操)	化学				美术
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文				校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					音乐
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05(含眼操)					体育与健康

课间	15:05-15:15			
课后服务（第八节）	15:15-15:55			
课后服务（第九节）	15:55-16:45			
课后服务（自选）	16:45-18:00			

初三 13	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	期中/期末考试			语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	物理				语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	数学				数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治				校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					历史
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）					体育与健康
课间	15:05-15:15					
课后服务（第八节）	15:15-15:55					
课后服务（第九节）	15:55-16:45					
课后服务（自选）	16:45-18:00					