

上海市西南位育中学课表（6 年级）

（第 1-3、5-7、9-15 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	道德与法治	体育与健康	道德与法治	语文	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	地理	外语	语文	科学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语	数学	劳动	校本课程	音乐
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	语文	数学	数学	校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	科学	体育与健康	美术	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程	综合实践活动	地理	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	信息科技	语文	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					

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	外语	体育与健康	劳动	数学	数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	美术	数学	地理	外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	音乐	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	语文	科学	道德与法治	校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	地理	体育与健康	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	语文	体育与健康	语文
课间	14:10-14:20					

第七节	14:20-15:05 (含眼操)	数学	道德与法治	信息科技	科学	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					

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	美术	地理	数学	校本课程
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	体育与健康	道德与法治	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	校本课程	数学	科学	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	地理	科学	外语	语文	校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	语文	校本课程	数学	音乐
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治	综合实践活动	体育与健康	体育与健康	数学
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	外语
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					

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	外语	数学	外语	数学	校本课程
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	信息科技	体育与健康	数学	语文	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	校本课程	语文	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	劳动	校本课程	科学	音乐	道德与法治
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	道德与法治	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	体育与健康	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	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					

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

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

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	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	语文	语文	校本课程	地理
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					

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	语文	语文	体育与健康	外语	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	体育与健康	体育与健康
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	外语	校本课程	外语	校本课程	信息科技
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	校本课程	美术	语文	科学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	音乐	语文	数学	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践活动	地理	校本课程	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	数学	科学	劳动	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					

上海市西南位育中学课表 (6 年级)  
(第 4 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	道德与法治	体育与健康	道德与法治	语文	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					

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

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	美术	地理	数学	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	体育与健康	道德与法治	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	校本课程	数学	科学	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	地理	科学	外语	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	语文	校本课程	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	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)	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			音乐		
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	外语	数学	外语	数学	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	信息科技	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	语文	校本课程	语文	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	劳动	校本课程	科学	音乐	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	道德与法治	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	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)	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			音乐		

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	音乐	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	数学	数学	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语	体育与健康	科学	劳动	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	地理	外语	校本课程	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	信息科技	语文	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	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	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（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	劳动	体育与健康	校本课程	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	校本课程	科学	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	音乐	语文	外语	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法	数学	语文	体育与健	

		治			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	科学
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	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	道德与法治	数学	语文	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	音乐	体育与健康	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	信息科技	语文	外语	美术	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	体育与健康	劳动	科学	
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	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	音乐	数学	校本课程	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	地理	体育与健康	美术	

课间	9:50-10:00				
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	科学	校本课程	外语	校本课程
课间	10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	数学	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	数学
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	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 (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	体育与健康	语文	外语	体育与健康	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	美术	体育与健康	数学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	校本课程	校本课程	校本课程	数学	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	校本课程	数学	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	音乐	语文	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	道德与法治	音乐	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	校本课程	地理	校本课程	
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	体育与健康	数学	数学	体育与健康	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	音乐	校本课程	体育与健康	科学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	数学	校本课程	美术	语文	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	语文	外语	道德与法治	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	音乐	道德与法治	校本课程	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	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)	校本课程	科学	语文	数学	
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 11	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	春季社会考察
第一节	8:00-8:40	外语	校本课程	体育与健康	语文		
大课间	8:40-9:10						
第二节	9:10-9:50	体育与健康	外语	科学	体育与健康		
课间	9:50-10:00						
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	音乐	校本课程	数学	数学		
课间	10:45-10:55						
第四节	10:55-11:35	美术	校本课程	外语	数学		
午休	11:35-12:40						
第五节	12:40-13:20	语文	音乐	校本课程	劳动		
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)	地理	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			语文	
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	语文	语文	体育与健康	外语	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	语文	数学	体育与健康	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语	校本课程	外语	校本课程	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	校本课程	美术	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	音乐	语文	数学	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理	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）	道德与法治	数学	科学	劳动	
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					

上海市西南位育中学课表（6 年级）  
（第 8、16 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	道德与法治	期中/期末考试			外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学				科学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	外语				音乐
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康				校本课程

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

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	期中/期末考试			校本课程		
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)	体育与健康						语文
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	地理						校本课程

午休	11:35-12:40		
第五节	12:40-13:20	语文	音乐
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	道德与法治	数学
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	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		

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	外语	期中/期末考试			校本课程		
大课间	8:40-9:10							外语
第二节	9:10-9:50	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
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	劳动						道德与法治
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	校本课程						美术
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	数学						科学
课间	14:10-14:20							
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文						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	期中/期末考试			外语		
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						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	语文		地理
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10	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		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	期中/期末考试			语文		
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	10:00-10:45 (含眼操)	数学						校本课程
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	音乐						数学
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	道德与法治						校本课程
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	语文						地理
课间	14:10-14:20							
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理						美术
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							

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	期中/期末考试			数学		
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	10:00-10:45 (含眼操)	信息科技	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	校本课程	科学
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	地理	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
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		

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	期中/期末考试			数学		
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	10:00-10:45 (含眼操)	科学						语文
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	校本课程						道德与法治
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	道德与法治						劳动
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							
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	体育与健康	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	外语						语文

课间	9:50-10:00		
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	校本课程	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	语文	数学
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	道德与法治	劳动
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	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		

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	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	音乐						外语
课间	9:50-10:00							
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	数学						校本课程
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	语文						劳动
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	地理						信息科技
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	外语						语文
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 (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	期中/期末考试			信息科技		
大课间	8:40-9:10							
第二节	9:10-9:50	体育与健康						体育与健康

		康	
课间	9:50-10:00		
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	音乐	科学
课间	10:45-10:55		
第四节	10:55-11:35	美术	数学
午休	11:35-12:40		
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	数学	语文
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	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 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	期中/期末考试			数学		
大课间	8:40-9:10							
第二节	9:10-9:50	体育与健康						体育与健康
课间	9:50-10:00							
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	外语						信息科技
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	校本课程						科学
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	数学						语文
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	地理						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						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							

上海市西南位育中学课表（7 年级）  
（第 1-3、5-7、9-15 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	音乐	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	道德与法治
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	校本课程	体育与健康	地理	信息科技
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	道德与法治	地理	外语	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	语文	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）	生物学	劳动	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		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 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	道德与法治	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	数学	体育与健康	语文	地理
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	校本课程	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	生物学	美术	体育与健康
课间	14:10-14:20					

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

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

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

上海市西南位育中学课表 (7 年级)  
(第 4 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	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	美术	数学	人工智能基础	音乐	
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	校本课程	体育与健康	地理	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	道德与法治	地理	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	校本课程	
课间	14:10-14:20					

第七节	14:20-15:05 (含眼操)	生物学	劳动	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 (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	春季社会考察
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	道德与法治	人工智能基础	外语	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	外语	数学	体育与健康	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	校本课程	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	生物学	美术	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	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			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 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	春季社会考察
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	历史	语文	数学	语文	
午休	11:35-12:40					

第五节	12:40-13:20	校本课程	道德与法治	语文	数学
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	地理	综合实践活动	历史	生物学
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	校本课程	地理	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 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	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	生物学	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)	语文	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	人工智能基础	道德与法治	外语	道德与法治	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	语文	语文	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	语文	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	数学	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			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 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	春季社会考察
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)	校本课程	美术	外语	体育与健康	

					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	道德与法治	数学	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)	地理	人工智能基础	美术	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	春季社会考察
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	劳动	历史	音乐	外语	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	生物学	人工智能基础	语文	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	校本课程	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	地理	语文	美术	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 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	地理	体育与健康	音乐	语文	春季社会考

察

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)	人工智能基础	道德与法治	数学	外语
课间	10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	语文	外语	外语	体育与健康
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	数学	语文	生物学	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	语文	信息科技
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	劳动	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(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	
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	外语	语文	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	道德与法治	生物学	劳动	体育与健康	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理	语文	历史	数学	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	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	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		人工智能基础			
课后服务(第九节)	15:55-16:45					
课后服务(自选)	16:45-18:00					

春季社会考察

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

上海市西南位育中学课表（7 年级）  
（第 8、16 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	期中/期末考试			语文		
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						道德与法治
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	语文						信息科技
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	历史						历史
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	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）	生物学						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（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	期中/期末考试			语文		
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	10:00-10:45（含眼操）	劳动						数学
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	外语						地理
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	地理						信息科技
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	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）	语文						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 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	期中/期末考试			语文
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）	数学				信息科技
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史				音乐
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程				生物学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理				体育与健康
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					劳动
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	期中/期末考试			地理
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	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
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	人工智能基础				劳动
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程				历史
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	地理				体育与健康
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	数学				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	期中/期末考试			数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学				地理
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	校本课程				语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	生物学				语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治				体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文				音乐
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	地理				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 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	期中/期末考试			语文
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）	语文				地理
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	劳动				道德与法治
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	生物学				体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	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				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（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	地理	期中/期末考试			数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语				美术
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	人工智能基础				生物学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文				语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学				体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	历史				地理
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
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	期中/期末考试			数学
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文				生物学
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	道德与法治				历史
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	地理				体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学				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				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	语文	期中/期末考试			语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	地理				语文
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	美术				劳动
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	体育与健康				体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本课程				外语
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史				数学
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					

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	外语	期中/期末考试			道德与法治
大课间	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)	语文				数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	音乐				语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康				体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	道德与法治				语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	数学				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					

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	地理	期中/期末考试	数学
大课间	8:40-9:10			
第二节	9:10-9:50	外语		劳动
课间	9:50-10:00			
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	校本课程		外语
课间	10:45-10:55			
第四节	10:55-11:35	道德与法治		道德与法治
午休	11:35-12:40			
第五节	12:40-13:20	语文		数学
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10	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)	语文		语文
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 (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	语文	期中/期末考试			数学	
大课间	8:40-9:10						
第二节	9:10-9:50	道德与法治					数学
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	数学					地理
午休	11:35-12:40						
第五节	12:40-13:20	历史					劳动
课间	13:20-13:30						
第六节	13:30-14:10	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)	外语					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						

上海市西南位育中学课表 (8 年级)  
(第 1-3、5-7、9-15 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	物理	体育与健	音乐

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

第六节	13:30-14:10	化学	综合实践活动	语文	美术	信息科技
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	物理	体育与健康	历史	校本课程	数学
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	语文	化学	语文	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	美术	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)	外语	数学	数学	体育与健康	物理
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	音乐	历史	外语	数学	劳/道
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	体育与健康	校本课程	外语	生物学
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	语文
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	化学	物理	历史	物理	体育与健康
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 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	劳/道	数学	语文	外语
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	外语	外语	语文	化学
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	物理	数学	物理	体育与健	数学

					康	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	语文	美术	物理	语文
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	生物学	体育与健康	校本课程	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	道德与法治	信息科技	历史
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	化学	生物学	数学	体育与健康
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	信息科技	数学	外语
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	物理
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	生物学	外语	道德与法治	语文	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	道德与法治	数学	体育与健康	美术
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	体育与健康	生物学	校本课程	数学
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	音乐	劳/道
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	物理	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	数学	语文	数学

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

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

上海市西南位育中学课表 (8 年级)  
(第 4 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	物理	体育与健康	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	外语	语文	数学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	生物学	劳/道	数学	语文	

课间	10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	体育与健康	物理	外语	美术
午休	11:35-12:40				
第五节	12:40-13:20	语文	语文	生物学	信息科技
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	历史	综合实践活动	历史	外语
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	道德与法治	体育与健康	体育与健康	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 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	历史	物理	体育与健康	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	数学	化学	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	外语	语文	外语	音乐	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健康	美术	数学	生物学	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	化学	外语	历史	数学	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理	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)	生物学	体育与健康	体育与健康	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 (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	数学	历史	春季社会考察
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	10:00-10:45 (含眼操)	体育与健康	数学	音乐	语文	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	道德与法治	外语	化学	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	物理	历史	语文	数学	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	化学	综合实践活动	生物学	校本课程	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	生物学	体育与健康	道德与法治	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	语文	外语	外语	生物学	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	物理	数学	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	语文	生物学	数学	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	历史	化学	语文	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	道德与法治	道德与法治	音乐	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	化学	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)	物理	体育与健康	历史	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	语文	化学	语文	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	美术	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	数学	体育与健康	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	音乐	历史	外语	数学	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	体育与健康	校本课程	外语	
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	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05（含眼操）	化学	物理	历史	物理	
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 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	劳/道	数学	语文	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	外语	外语	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45（含眼操）	物理	数学	物理	体育与健康	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	语文	美术	物理	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	生物学	体育与健康	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	道德与法治	信息科技
课间	14:10-14:20				
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史	化学	生物学	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	信息科技	数学	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	数学	历史	化学	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	生物学	外语	道德与法治	语文	
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	道德与法治	数学	体育与健康	
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	体育与健康	生物学	校本课程	
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	音乐	
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文	物理	语文	外语	
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	数学	语文	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	数学	美术	道德与法治	
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	外语	劳/道	外语	历史	

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

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	美术	外语	信息科技	语文	春季社会考

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

上海市西南位育中学课表（8 年级）  
（第 8、16 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	期中/期末考试			音乐		
大课间	8:40-9:10							
第二节	9:10-9:50	数学						外语
课间	9:50-10:00							
第三节	10:00-10:45（含眼操）	生物学						语文
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	体育与健康						物理
午休	11:35-12:40							
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	历史		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		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	期中/期末考试			外语		
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)	外语						数学
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	体育与健康						劳/道
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	化学						信息科技
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	物理						物理
课间	14:10-14:20							
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	生物学						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	期中/期末考试			外语		
大课间	8:40-9:10							
第二节	9:10-9:50	外语						劳/道
课间	9:50-10:00							
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	体育与健康						美术
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	数学						数学
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	物理						语文

课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	化学	校本课程
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	生物学	物理
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	语文	期中/期末考试			语文
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学				外语
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:45 (含眼操)	体育与健康				劳/道
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学				校本课程
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语				物理
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	化学				信息科技
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	物理				数学
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	期中/期末考试			外语
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				物理
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	音乐				劳/道
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学				生物学

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

第五节	12:40-13:20	数学		数学
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10	外语		劳/道
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 (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	期中/期末考试			数学		
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	10:00-10:45 (含眼操)	外语						外语
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	化学						生物学
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	历史						物理
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	数学						道德与法治
课间	14:10-14:20							
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	物理						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							

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

第五节	12:40-13:20	物理		物理
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10	语文		美术
课间	14:10-14:20			
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	语文		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 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	期中/期末考试			数学		
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)	外语						语文
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	体育与健康						体育与健康
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	道德与法治						校本课程
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	物理						生物学
课间	14:10-14:20							
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	历史						物理
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							

上海市西南位育中学课表（9 年级）  
（第 1-7、9-15 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	数学	体育与健康	艺术	化学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	物理	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	校本课程	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	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	校本课程	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	数学				
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	语文	语文	数学	外语	物理
大课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	化学	外语	化学	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	体育与健康	数学	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	物理	校本课程	校本课程	语文	外语
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	历史	道德与法治	校本课程	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	语文	艺术	数学

		康	动			
课间	14:10-14:20					
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程	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		数学			
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	化学	数学	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	历史	体育与健康	物理	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	化学	校本课程	物理	语文	数学
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本课程	数学	语文	数学	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	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)	外语	体育与健康	历史	艺术	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					

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

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

上海市西南位育中学课表 (9 年级)  
(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	期中考试			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	物理						语文
午休	11:35-12:40							
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	道德与法治						历史
课间	14:10-14:20							
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	体育与健康						校本课程
课间	15:05-15:15							
课后服务 (第八节)	15:15-15:55	数学						

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	语文	期中考试			物理		
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）	道德与法治						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	校本课程						校本课程
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	体育与健康						数学
课间	14:10-14:20							
第七节	14:20-15:05（含眼操）	校本课程						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	期中考试			外语		
大课间	8:40-9:10							
第二节	9:10-9:50	道德与法治						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	化学						数学
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	校本课程						校本课程
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	体育与健康						道德与法治
课间	14:10-14:20							

第七节	14:20-15:05 (含眼操)	外语		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 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	期中考试			体育与健康		
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						数学
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	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						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 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	校本课程						语文
午休	11:35-12:40							
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	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
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)	数学						外语
课间	10:45-10:55							
第四节	10:55-11:35	校本课程						校本课程
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	历史						语文
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	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)	语文						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						校本课程
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	校本课程						道德与法

				治
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10	化学		数学
课间	14:10-14:20			
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	体育与健康		语文
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						校本课程
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	校本课程						校本课程
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	语文						道德与法治
课间	14:10-14:20							
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	物理						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		校本课程
午休	11:35-12:40			
第五节	12:40-13:20	语文		数学
课间	13:20-13:30			
第六节	13:30-14:10	历史		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		艺术
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	期中考试			数学		
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)	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						校本课程
午休	11:35-12:40							
第五节	12:40-13:20	校本课程						校本课程
课间	13:20-13:30							
第六节	13:30-14:10	语文						艺术
课间	14:10-14:20							
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	校本课程						校本课程
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)	数学						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	语文	校本课程
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	语文	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
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	期中考试			数学
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)	数学				校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文				道德与法治
午休	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	道德与法治				校本课程
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	物理				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
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	期中考试			语文

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)	数学	数学
课间	10:45-10:55		
第四节	10:55-11:35	数学	校本课程
午休	11:35-12:40		
第五节	12:40-13:20	物理	道德与法治
课间	13:20-13:30		
第六节	13:30-14:10	外语	校本课程
课间	14:10-14:20		
第七节	14:20-15:05 (含眼操)	化学	校本课程
课间	15:05-15:15		
课后服务 (第八节)	15:15-15:55	体育与健康	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		