

### 上海宋庆龄学校 六年级 1班 课程表

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

注：第四周安排社会实践活动，第八周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

### 上海宋庆龄学校 六年级 2班 课程表

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

注：第四周安排社会实践活动，第八周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海宋庆龄学校 六年级 3班 课程表

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

注：第四周安排社会实践活动，第八周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海宋庆龄学校 七年级 1班 课程表

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

注：第四周安排社会实践活动，第八周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

### 上海宋庆龄学校 七年级 2班 课程表

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

注：第四周安排社会实践活动，第八周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海宋庆龄学校 八年级 1班 课程表

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

注：第四周安排社会实践活动，第八周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

### 上海宋庆龄学校 八年级 2班 课程表

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

注：第四周安排社会实践活动，第八周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海宋庆龄学校 九年级 1班 课程表

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

注：第四周安排社会实践活动，第八周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海宋庆龄学校 九年级 2班 课程表

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

注：第四周安排社会实践活动，第八周、第十七周安排期中、期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。