

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	科学	外语	语文	数学	校本课程
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	地理	语文	语文	校本课程	语文
大课间1	9:30~10:00					
第三节	10:00~10:40	劳动	信息科技	数学	语文	校本课程 (体育活动课)
课间	10:40~10:50					
眼保健操	10:50~10:55					
第四节	10:55~11:35	数学	体育与健康	外语	科学	数学
午餐	11:35~12:00					
午休	12:00~12:50					
第五节	12:55~13:35	外语	美术	音乐	体育与健康	校本课程
课间	13:35~13:45					
眼保健操	13:45~13:50					
第六节	13:50~14:30	语文	音乐	道德与法治	地理	校本课程
大课间2	14:30~15:00					
第七节	15:00~15:40	体育与健康	数学	体育与健康	综合实践活动	
课间	15:40~15:50					
第八节/课后服务	15:50~16:30	道德与法治	课后服务	课后服务	校本课程（心理）	

说明：1. 本学期第十一周，拟安排期中考试（语文、数学、外语，笔试）；本学期第二十周，拟安排期末考试（语文、数学、外语，笔试）

2. 本学期第七周，拟安排秋游/校外活动。

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	语文	音乐	外语	体育与健康	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	外语	体育与健康	体育与健康	美术	校本课程
大课间1	9:30~10:00					
第三节	10:00~10:40	数学	科学	劳动	信息科技	校本课程 (体育活动课)
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	语文	数学	语文	校本课程(心理)
午餐	11:35~12:00					
午休	12:00~12:50					
第五节	12:55~13:35	科学	数学	语文	综合实践活动	数学
课间	13:35~13:45					
眼保健操	13:45~13:50					
第六节	13:50~14:30	道德与法治	外语	语文	数学	校本课程
大课间2	14:30~15:00					
第七节	15:00~15:40	校本课程	地理	音乐	校本课程	
课间	15:40~15:50					
第八节/课后服务	15:50~16:30	地理	道德与法治	课后服务	课后服务	

说明：1. 本学期第十一周，拟安排期中考试（语文、数学、外语，笔试）；本学期第二十周，拟安排期末考试（语文、数学、外语，笔试）

2. 本学期第七周，拟安排秋游/校外活动。

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	数学	道德与法治	语文	语文	地理
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	信息科技	数学	语文	校本课程	数学
大课间1	9:30~10:00					
第三节	10:00~10:40	外语	劳动	外语	校本课程（心理）	校本课程 （体育活动课）
课间	10:40~10:50					
眼保健操	10:50~10:55					
第四节	10:55~11:35	道德与法治	音乐	地理	数学	校本课程
午餐	11:35~12:00					
午休	12:00~12:50					
第五节	12:55~13:35	体育与健康	外语	体育与健康	体育与健康	语文
课间	13:35~13:45					
眼保健操	13:45~13:50					
第六节	13:50~14:30	语文	语文	数学	综合实践活动	校本课程
大课间2	14:30~15:00					
第七节	15:00~15:40	音乐	体育与健康	校本课程	美术	
课间	15:40~15:50					
第八节/课后服务	15:50~16:30	科学	科学	课后服务	课后服务	

说明：1. 本学期第十一周，拟安排期中考试（语文、数学、外语，笔试）；本学期第二十周，拟安排期末考试（语文、数学、外语，笔试）

2. 本学期第七周，拟安排秋游/校外活动。

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	语文	体育与健康	外语	语文	综合实践活动
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	外语	语文	体育与健康	数学	校本课程 (体育活动课)
大课间1	9:30~10:00					
第三节	10:00~10:40	体育与健康	美术	音乐	地理	数学
课间	10:40~10:50					
眼保健操	10:50~10:55					
第四节	10:55~11:35	劳动	数学	数学	体育与健康	语文
午餐	11:35~12:00					
午休	12:00~12:50					
第五节	12:55~13:35	道德与法治	历史	语文	外语	人工智能基础
课间	13:35~13:45					
眼保健操	13:45~13:50					
第六节	13:50~14:30	数学	道德与法治	语文	美术	校本课程
大课间2	14:30~15:00					
第七节	15:00~15:40	生物学	外语	历史	信息科技	
课间	15:40~15:50					
第八节/课后服务	15:50~16:30	课后服务	生物学	地理	课后服务	

说明：1. 本学期第十一周，拟安排期中考试（语文、数学、外语，笔试）；本学期第二十周，拟安排期末考试（语文、数学、外语，笔试）

2. 本学期第七周，拟安排秋游/校外活动。

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	道德与法治	数学	数学	数学	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	体育与健康	体育与健康	外语	音乐	校本课程 (体育活动课)
大课间1	9:30~10:00					
第三节	10:00~10:40	生物学	语文	语文	体育与健康	外语
课间	10:40~10:50					
眼保健操	10:50~10:55					
第四节	10:55~11:35	语文	综合实践活动	语文	信息科技	人工智能基础
午餐	11:35~12:00					
午休	12:00~12:50					
第五节	12:55~13:35	数学	道德与法治	历史	语文	语文
课间	13:35~13:45					
眼保健操	13:45~13:50					
第六节	13:50~14:30	外语	美术	劳动	外语	校本课程
大课间2	14:30~15:00					
第七节	15:00~15:40	美术	历史	体育与健康	地理	
课间	15:40~15:50					
第八节/课后服务	15:50~16:30	课后服务	地理	生物学	课后服务	

说明：1. 本学期第十一周，拟安排期中考试（语文、数学、外语，笔试）；本学期第二十周，拟安排期末考试（语文、数学、外语，笔试）

2. 本学期第七周，拟安排秋游/校外活动。

上海宋庆龄学校 七年级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	数学	语文	语文	信息科技	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	生物学	外语	语文	体育与健康	校本课程 (体育活动课)
大课间1	9:30~10:00					
第三节	10:00~10:40	外语	体育与健康	体育与健康	外语	人工智能基础
课间	10:40~10:50					
眼保健操	10:50~10:55					
第四节	10:55~11:35	地理	地理	外语	数学	综合实践活动
午餐	11:35~12:00					
午休	12:00~12:50					
第五节	12:55~13:35	道德与法治	劳动	数学	音乐	语文
课间	13:35~13:45					
眼保健操	13:45~13:50					
第六节	13:50~14:30	体育与健康	历史	历史	语文	校本课程
大课间2	14:30~15:00					
第七节	15:00~15:40	语文	数学	美术	生物学	
课间	15:40~15:50					
第八节/课后服务	15:50~16:30	课后服务	美术	道德与法治	课后服务	

说明：1. 本学期第十一周，拟安排期中考试（语文、数学、外语，笔试）；本学期第二十周，拟安排期末考试（语文、数学、外语，笔试）

2. 本学期第七周，拟安排秋游/校外活动。

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	物理	数学	语文	综合实践活动	道德与法治
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文	外语	历史	体育与健康	数学
大课间1	9:30~10:00					
第三节	10:00~10:40	艺术	历史	体育与健康	化学	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	数学	道德与法治	生物学	劳动	外语
午餐	11:35~12:00					
午休	12:00~12:50					
第五节	12:55~13:35	外语	物理	数学	语文	语文
课间	13:35~13:45					
眼保健操	13:45~13:50					
第六节	13:50~14:30	艺术	语文	物理	数学	校本课程
大课间2	14:30~15:00					
第七节	15:00~15:40	体育与健康	化学	道德与法治	生物学	
课间	15:40~15:50					
第八节/课后服务	15:50~16:30	信息科技	课后服务 (体育活动课)	外语	课后服务	

说明：1. 本学期第十一周，拟安排期中考试（语文、数学、外语、物理、化学，笔试）；

 本学期第二十周，拟安排期末考试（语文、数学、外语、物理、化学，笔试）。

2. 本学期第七周，拟安排秋游/校外活动。

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	体育与健康	道德与法治	数学	语文	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	艺术	历史	外语	综合实践活动	体育与健康
大课间1	9:30~10:00					
第三节	10:00~10:40	数学	物理	历史	劳动	数学
课间	10:40~10:50					
眼保健操	10:50~10:55					
第四节	10:55~11:35	语文	化学	语文	体育与健康	语文
午餐	11:35~12:00					
午休	12:00~12:50					
第五节	12:55~13:35	物理	外语	生物学	数学	道德与法治
课间	13:35~13:45					
眼保健操	13:45~13:50					
第六节	13:50~14:30	道德与法治	数学	体育与健康	生物学	校本课程
大课间2	14:30~15:00					
第七节	15:00~15:40	外语	语文	信息科技	化学	
课间	15:40~15:50					
第八节/课后服务	15:50~16:30	艺术	课后服务 (体育活动课)	物理	课后服务	

说明：1. 本学期第十一周，拟安排期中考试（语文、数学、外语、物理、化学，笔试）；

本学期第二十周，拟安排期末考试（语文、数学、外语、物理、化学，笔试）。

2. 本学期第七周，拟安排秋游/校外活动。

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	语文	体育与健康	物理	数学	劳动
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学	化学	外语	语文	数学
大课间1	9:30~10:00					
第三节	10:00~10:40	外语	数学	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	校本课程 (体育活动课)	外语	语文	艺术	体育与健康
午餐	11:35~12:00					
午休	12:00~12:50					
第五节	12:55~13:35	化学	语文	体育与健康	道德与法治	语文
课间	13:35~13:45					
眼保健操	13:45~13:50					
第六节	13:50~14:30	物理	物理	历史	校本课程	校本课程
大课间2	14:30~15:00					
第七节	15:00~15:40	艺术	历史	数学	外语	
课间	15:40~15:50					
第八节/课后服务	15:50~16:30	校本课程	课后服务	课后服务	校本课程	

说明：1. 本学期第十一周，拟安排期中考试（语文、数学、外语、物理、化学、道德与法治、历史，笔试）；

 本学期第二十周，拟安排期末考试（语文、数学、外语、物理、化学、道德与法治、历史，笔试）。

2. 本学期第七周，拟安排秋游/校外活动。

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	化学	外语	体育与健康	语文	体育与健康
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	物理	数学	外语	外语	综合实践活动
大课间1	9:30~10:00					
第三节	10:00~10:40	语文	语文	道德与法治	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	校本课程 (体育活动课)	体育与健康	数学	校本课程	数学
午餐	11:35~12:00					
午休	12:00~12:50					
第五节	12:55~13:35	艺术	化学	艺术	物理	劳动
课间	13:35~13:45					
眼保健操	13:45~13:50					
第六节	13:50~14:30	外语	历史	历史	体育与健康	校本课程
大课间2	14:30~15:00					
第七节	15:00~15:40	数学	物理	语文	道德与法治	
课间	15:40~15:50					
第八节/课后服务	15:50~16:30	校本课程	课后服务	课后服务	校本课程	

说明：1. 本学期第十一周，拟安排期中考试（语文、数学、外语、物理、化学、道德与法治、历史，笔试）；

本学期第二十周，拟安排期末考试（语文、数学、外语、物理、化学、道德与法治、历史，笔试）。

2. 本学期第七周，拟安排秋游/校外活动。