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

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