

上海市普陀区梅陇实验中学2024学年第一学期电子稿课表

		六1							六2							六3				
星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	校本课程	数学	英语	语文	第1节	08:00-08:40	数学	语文	英语	数学	语文	第1节	08:00-08:40	校本课程	数学	语文	语文	数学
课间	08:40-08:50	课间					课间	08:40-08:50	课间					课间	08:40-08:50	课间				
第2节	08:50-09:30	英语	美术	英语	语文	数学	第2节	08:50-09:30	语文	数学	地理	语文	数学	第2节	08:50-09:30	英语	综合实践活动	体育与健康	体育与健康	心理/校本课程
大课间活动	09:30-10:10	大课间活动					大课间活动	09:30-10:10	大课间活动					大课间活动	09:30-10:10	大课间活动				
眼保健操	10:10-10:15	眼保健操					眼保健操	10:10-10:15	眼保健操					眼保健操	10:10-10:15	眼保健操				
第3节	10:15-10:55	音乐	语文	体育与健康	信息科技	校本课程	第3节	10:15-10:55	美术	校本课程	数学	综合实践活动	体育与健康	第3节	10:15-10:55	科学	校本课程	数学	科学	美术
课间	10:55-11:05	课间					课间	10:55-11:05	课间					课间	10:55-11:05	课间				
第4节	11:05-11:45	道德与法治	地理	校本课程	美术	音乐	第4节	11:05-11:45	英语	道德与法治	科学	体育与健康	校本课程	第4节	11:05-11:45	语文	体育与健康	英语	道德与法治	地理
午休	11:45-12:55	午休					午休	11:45-12:55	午休					午休	11:45-12:55	午休				
第5节	13:00-13:40	数学	数学	地理	数学	班团队活动	第5节	13:00-13:40	科学	体育与健康	书法	英语	班团队活动	第5节	13:00-13:40	数学	语文	美术	数学	班团队活动
课间	13:40-13:50	课间					课间	13:40-13:50	课间					课间	13:40-13:50	课间				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操					眼保健操	13:50-13:55	眼保健操					眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	语文	体育与健康	书法	道德与法治	科学	第6节	13:55-14:35	信息科技	音乐	心理/校本课程	校本课程	音乐	第6节	13:55-14:35	劳动	地理	音乐	信息科技	语文
课间	14:35-14:45	课间					课间	14:35-14:45	课间					课间	14:35-14:45	课间				
第7节	14:45-15:25	劳动	综合实践活动	科学	心理/校本课程	体育与健康	第7节	14:45-15:25	语文	地理	美术	道德与法治	劳动	第7节	14:45-15:25	校本课程	音乐	道德与法治	英语	书法
课间	15:25-15:35	课间					课间	15:25-15:35	课间					课间	15:25-15:35	课间				
第8节	15:35-16:15		校本课程				第8节	15:35-16:15		校本课程				第8节	15:35-16:15		校本课程			
课后服务	15:35-16:15	课后服务					课后服务	15:35-16:15	课后服务					课后服务	15:35-16:15	课后服务				
	16:30-17:30	课后服务					课后服务	16:30-17:30	课后服务					课后服务	16:30-17:30	课后服务				
		六4							六5							六6				
星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	校本课程	英语	数学	语文	第1节	08:00-08:40	英语	数学	英语	语文	数学	第1节	08:00-08:40	校本课程	数学	数学	校本课程	道德与法治
课间	08:40-08:50	课间					课间	08:40-08:50	课间					课间	08:40-08:50	课间				
第2节	08:50-09:30	综合实践活动	英语	体育与健康	体育与健康	科学	第2节	08:50-09:30	音乐	语文	数学	地理	校本课程	第2节	08:50-09:30	地理	英语	英语	劳动	语文
大课间活动	09:30-10:10	大课间活动					大课间活动	09:30-10:10	大课间活动					大课间活动	09:30-10:10	大课间活动				
眼保健操	10:10-10:15	眼保健操					眼保健操	10:10-10:15	眼保健操					眼保健操	10:10-10:15	眼保健操				
第3节	10:15-10:55	道德与法治	音乐	数学	校本课程	美术	第3节	10:15-10:55	心理/校本课程	校本课程	音乐	校本课程	美术	第3节	10:15-10:55	综合实践活动	体育与健康	信息科技	体育与健康	英语
课间	10:55-11:05	课间					课间	10:55-11:05	课间					课间	10:55-11:05	课间				
第4节	11:05-11:45	科学	美术	信息科技	语文	书法	第4节	11:05-11:45	语文	综合实践活动	语文	体育与健康	书法	第4节	11:05-11:45	音乐	语文	体育与健康	语文	校本课程
午休	11:45-12:55	午休					午休	11:45-12:55	午休					午休	11:45-12:55	午休				
第5节	13:00-13:40	地理	语文	道德与法治	心理/校本课程	班团队活动	第5节	13:00-13:40	信息科技	体育与健康	劳动	英语	班团队活动	第5节	13:00-13:40	语文	道德与法治	科学	数学	班团队活动
课间	13:40-13:50	课间					课间	13:40-13:50	课间					课间	13:40-13:50	课间				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操					眼保健操	13:50-13:55	眼保健操					眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	数学	体育与健康	地理	音乐	校本课程	第6节	13:55-14:35	科学	美术	体育与健康	道德与法治	道德与法治	第6节	13:55-14:35	数学	地理	语文	心理/校本课程	数学
课间	14:35-14:45	课间					课间	14:35-14:45	课间					课间	14:35-14:45	课间				
第7节	14:45-15:25	英语	数学	语文	劳动	数学	第7节	14:45-15:25	数学	语文	地理	数学	科学	第7节	14:45-15:25	书法	科学	音乐	美术	美术
课间	15:25-15:35	课间					课间	15:25-15:35	课间					课间	15:25-15:35	课间				
第8节	15:35-16:15		校本课程				第8节	15:35-16:15		校本课程				第8节	15:35-16:15		校本课程			
课后服务	15:35-16:15	课后服务					课后服务	15:35-16:15	课后服务					课后服务	15:35-16:15	课后服务				
	16:30-17:30	课后服务					课后服务	16:30-17:30	课后服务					课后服务	16:30-17:30	课后服务				

备注：第10周秋季社会实践，第9周教学质量检测，第19周教学质量检测

		七1							七2							七3				
星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	语文	语文	语文	英语	数学	第1节	08:00-08:40	数学	语文	数学	英语	语文	第1节	08:00-08:40	数学	道德与法治	数学	校本课程	语文
课间	08:40-08:50	课间					课间	08:40-08:50	课间					课间	08:40-08:50	课间				
第2节	08:50-09:30	生物学	道德与法治	英语	校本课程	音乐	第2节	08:50-09:30	道德与法治	体育与健康	道德与法治	校本课程	数学	第2节	08:50-09:30	语文	语文	音乐	语文	地理
大课间活动	09:30-10:10	大课间活动					大课间活动	09:30-10:10	大课间活动					大课间活动	09:30-10:10	大课间活动				
眼保健操	10:10-10:15	眼保健操					眼保健操	10:10-10:15	眼保健操					眼保健操	10:10-10:15	眼保健操				
第3节	10:15-10:55	体育与健康	校本课程	数学	体育与健康	综合实践活动	第3节	10:15-10:55	英语	美术	英语	语文	历史	第3节	10:15-10:55	生物学	体育与健康	英语	人工智能基础	数学
课间	10:55-11:05	课间					课间	10:55-11:05	课间					课间	10:55-11:05	课间				
第4节	11:05-11:45	数学	体育与健康	道德与法治	语文	语文	第4节	11:05-11:45	校本课程	音乐	体育与健康	劳动	语文	第4节	11:05-11:45	历史	校本课程	生物学	英语	道德与法治
午休	11:45-12:55	午休					午休	11:45-12:55	午休					午休	11:45-12:55	午休				
第5节	13:00-13:40	地理	数学	信息科技	人工智能基础	班团队活动	第5节	13:00-13:40	历史	英语	地理	生物学	班团队活动	第5节	13:00-13:40	体育与健康	信息科技	体育与健康	劳动	班团队活动
课间	13:40-13:50	课间					课间	13:40-13:50	课间					课间	13:40-13:50	课间				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操					眼保健操	13:50-13:55	眼保健操					眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	历史	劳动	美术	生物学	语文	第6节	13:55-14:35	语文	生物学	信息科技	地理	综合实践活动	第6节	13:55-14:35	地理	英语	语文	语文	历史
课间	14:35-14:45	课间					课间	14:35-14:45	课间					课间	14:35-14:45	课间				
第7节	14:45-15:25	英语	英语	地理	数学	历史	第7节	14:45-15:25	体育与健康	数学	语文	数学	人工智能基础	第7节	14:45-15:25	英语	数学	美术	数学	综合实践活动
课间	15:25-15:35	课间					课间	15:25-15:35	课间					课间	15:25-15:35	课间				
第8节	15:35-16:15		校本课程				第8节	15:35-16:15		校本课程				第8节	15:35-16:15		校本课程			
课后服务	15:35-16:15	课后服务					课后服务	15:35-16:15	课后服务					课后服务	15:35-16:15	课后服务				
	16:30-17:30	课后服务					课后服务	16:30-17:30	课后服务					课后服务	16:30-17:30	课后服务				
		七4							七5							七6				
星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期 节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	08:00-08:40	英语	语文	英语	语文	数学	第1节	08:00-08:40	数学	英语	语文	数学	语文	第1节	08:00-08:40	英语	数学	数学	英语	语文
课间	08:40-08:50	课间					课间	08:40-08:50	课间					课间	08:40-08:50	课间				
第2节	08:50-09:30	劳动	英语	数学	人工智能基础	综合实践活动	第2节	08:50-09:30	校本课程	体育与健康	数学	历史	生物学	第2节	08:50-09:30	地理	历史	体育与健康	语文	英语
大课间活动	09:30-10:10	大课间活动					大课间活动	09:30-10:10	大课间活动					大课间活动	09:30-10:10	大课间活动				
眼保健操	10:10-10:15	眼保健操					眼保健操	10:10-10:15	眼保健操					眼保健操	10:10-10:15	眼保健操				
第3节	10:15-10:55	地理	体育与健康	生物学	校本课程	语文	第3节	10:15-10:55	地理	人工智能基础	综合实践活动	语文	英语	第3节	10:15-10:55	数学	语文	校本课程	美术	体育与健康
课间	10:55-11:05	课间					课间	10:55-11:05	课间					课间	10:55-11:05	课间				
第4节	11:05-11:45	体育与健康	生物学	地理	数学	历史	第4节	11:05-11:45	语文	语文	历史	道德与法治	地理	第4节	11:05-11:45	生物学	地理	人工智能基础	生物学	数学
午休	11:45-12:55	午休					午休	11:45-12:55	午休					午休	11:45-12:55	午休				
第5节	13:00-13:40	语文	数学	语文	美术	班团队活动	第5节	13:00-13:40	劳动	音乐	生物学	信息科技	班团队活动	第5节	13:00-13:40	语文	道德与法治	语文	数学	班团队活动
课间	13:40-13:50	课间					课间	13:40-13:50	课间					课间	13:40-13:50	课间				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操					眼保健操	13:50-13:55	眼保健操					眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	数学	音乐	语文	英语	体育与健康	第6节	13:55-14:35	校本课程	数学	语文	英语	数学	第6节	13:55-14:35	体育与健康	劳动	语文	校本课程	道德与法治
课间	14:35-14:45	课间					课间	14:35-14:45	课间					课间	14:35-14:45	课间				
第7节	14:45-15:25	历史	信息科技	道德与法治	校本课程	道德与法治	第7节	14:45-15:25	英语	道德与法治	体育与健康	美术	体育与健康	第7节	14:45-15:25	信息科技	英语	历史	综合实践活动	音乐
课间	15:25-15:35	课间					课间	15:25-15:35	课间					课间	15:25-15:35	课间				
第8节	15:35-16:15		校本课程				第8节	15:35-16:15		校本课程				第8节	15:35-16:15		校本课程			
课后服务	15:35-16:15	课后服务					课后服务	15:35-16:15	课后服务					课后服务	15:35-16:15	课后服务				
	16:30-17:30	课后服务					课后服务	16:30-17:30	课后服务					课后服务	16:30-17:30	课后服务				

备注：第10周秋季社会实践，第9周教学质量检测，第19周教学质量检测