

上海市普陀区梅陇实验中学 2025学年第一学期课程安排表

学校课表负责人：陈慕云 联系电话：63805865

2025学年第一学期 实验六1班 班级课表						2025学年第一学期 实验六2班 班级课表						2025学年第一学期 实验六3班 班级课表					
节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 08:00~08:40	班团队活动	校本课程	外语	数学	语文	1 08:00~08:40	班团队活动	校本课程	数学	校本课程	语文	1 08:00~08:40	班团队活动	艺术（美术）	语文	数学	外语
2 08:50~09:30	劳动	体育与健康	数学	语文	外语	2 08:50~09:30	科学	数学	语文	校本课程（体育特色课程）	外语	2 08:50~09:30	语文	综合实践活动	校本课程	体育与健康	科学
09:35~10:05 阳光体育大课间活动						09:35~10:05 阳光体育大课间活动						09:35~10:05 阳光体育大课间活动					
10:10~10:15 眼保健操						10:10~10:15 眼保健操						10:10~10:15 眼保健操					
3 10:15~10:55	语文	艺术（音乐）	信息科技	艺术（美术）	综合实践活动	3 10:15~10:55	外语	语文	艺术（音乐）	语文	劳动	3 10:15~10:55	数学	外语	道德与法治	语文	数学
4 11:05~11:45	外语	数学	体育与健康	校本课程（体育特色课程）	数学	4 11:05~11:45	道德与法治	综合实践活动	外语	数学	体育与健康	4 11:05~11:45	艺术（音乐）	科学	数学	艺术（音乐）	语文
12:15~12:30 午间体艺融合坊活动						12:15~12:30 午间体艺融合坊活动						12:15~12:30 午间体艺融合坊活动					
12:30~12:55 专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播						12:30~12:55 专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播						12:30~12:55 专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					
5 13:00~13:40	艺术（美术）	校本课程	语文	道德与法治	科学	5 13:00~13:40	数学	体育与健康	心理/校本课程	信息科技	艺术（音乐）	5 13:00~13:40	校本课程	语文	语文（书法）	心理/校本课程	体育与健康
13:40~14:00 课间运动闪充包活动						13:40~14:00 课间运动闪充包活动						13:40~14:00 课间运动闪充包活动					
14:00~14:05 眼保健操						14:00~14:05 眼保健操						14:00~14:05 眼保健操					
6 14:05~14:45	语文（书法）	语文	科学	校本课程	体育与健康	6 14:05~14:45	语文	校本课程	体育与健康	道德与法治	地理	6 14:05~14:45	地理	体育与健康	地理	信息科技	劳动
7 14:55~15:35	数学	道德与法治	地理	艺术（音乐）	地理	7 14:55~15:35	艺术（美术）	地理	语文（书法）	艺术（美术）	数学	7 14:55~15:35	外语	数学	艺术（美术）	校本课程	道德与法治
15:35~15:50 活力室内韵律操						15:35~15:50 活力室内韵律操						15:35~15:50 活力室内韵律操					
8 15:50~16:30	课后服务（体育活动）	课后服务	心理/校本课程	课后服务	课后服务	8 15:50~16:30	课后服务（体育活动）	课后服务	科学	课后服务	课后服务	8 15:50~16:30	课后服务（体育活动）	课后服务	校本课程（体育特色课程）	课后服务	课后服务
16:40~17:30 课后服务						16:40~17:30 课后服务						16:40~17:30 课后服务					
2025学年第一学期 实验六4班 班级课表						2025学年第一学期 实验六5班 班级课表						2025学年第一学期 实验六6班 班级课表					
节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 08:00~08:40	班团队活动	校本课程	语文	数学	道德与法治	1 08:00~08:40	班团队活动	数学	道德与法治	语文	校本课程	1 08:00~08:40	班团队活动	校本课程	数学	外语	语文
2 08:50~09:30	外语	体育与健康	外语	体育与健康	信息科技	2 08:50~09:30	校本课程	外语	数学	科学	地理	2 08:50~09:30	艺术（音乐）	信息科技	外语	语文	数学
09:35~10:05 阳光体育大课间活动						09:35~10:05 阳光体育大课间活动						09:35~10:05 阳光体育大课间活动					
10:10~10:15 眼保健操						10:10~10:15 眼保健操						10:10~10:15 眼保健操					
3 10:15~10:55	地理	语文	数学	科学	校本课程（体育特色课程）	3 10:15~10:55	道德与法治	信息科技	外语	校本课程（体育特色课程）	数学	3 10:15~10:55	外语	语文	综合实践活动	地理	艺术（美术）
4 11:05~11:45	语文（书法）	校本课程	综合实践活动	语文	外语	4 11:05~11:45	语文	语文	体育与健康	数学	语文	4 11:05~11:45	数学	道德与法治	语文	校本课程（体育特色课程）	体育与健康
12:15~12:30 午间体艺融合坊活动						12:15~12:30 午间体艺融合坊活动						12:15~12:30 午间体艺融合坊活动					
12:30~12:55 专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播						12:30~12:55 专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播						12:30~12:55 专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					
5 13:00~13:40	数学	艺术（美术）	艺术（美术）	校本课程	数学	5 13:00~13:40	数学	体育与健康	语文	外语	综合实践活动	5 13:00~13:40	科学	数学	艺术（音乐）	数学	校本课程
13:40~14:00 课间运动闪充包活动						13:40~14:00 课间运动闪充包活动						13:40~14:00 课间运动闪充包活动					
14:00~14:05 眼保健操						14:00~14:05 眼保健操						14:00~14:05 眼保健操					
6 14:05~14:45	语文	道德与法治	体育与健康	心理/校本课程	语文	6 14:05~14:45	艺术（美术）	科学	劳动	艺术（音乐）	体育与健康	6 14:05~14:45	地理	体育与健康	心理/校本课程	劳动	校本课程
7 14:55~15:35	科学	数学	艺术（音乐）	劳动	艺术（音乐）	7 14:55~15:35	语文（书法）	艺术（音乐）	地理	心理/校本课程	艺术（美术）	7 14:55~15:35	语文	艺术（美术）	语文（书法）	道德与法治	科学
15:35~15:50 活力室内韵律操						15:35~15:50 活力室内韵律操						15:35~15:50 活力室内韵律操					
8 15:50~16:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	地理	8 15:50~16:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	校本课程	课后服务	8 15:50~16:30	课后服务（体育活动）	课后服务	体育与健康	课后服务	课后服务
16:40~17:30 课后服务						16:40~17:30 课后服务						16:40~17:30 课后服务					
2025学年第一学期 实验七1班 班级课表						2025学年第一学期 实验七2班 班级课表						2025学年第一学期 实验七3班 班级课表					
节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五

1 08:00~08:40	班团队活动	语文	数学	语文	外语	1 08:00~08:40	班团队活动	语文	外语	语文	数学	1 08:00~08:40	班团队活动	道德与法治	艺术（音乐）	语文	数学
2 08:50~09:30	语文	外语	历史	数学	数学	2 08:50~09:30	数学	道德与法治	数学	体育与健康	地理	2 08:50~09:30	外语	外语	校本课程	体育与健康	外语
09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动				
10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操				
3 10:15~10:55	体育与健康	校本课程	语文	校本课程	地理	3 10:15~10:55	体育与健康	劳动	语文	校本课程	人工智能基础	3 10:15~10:55	数学	语文	外语	道德与法治	语文
4 11:05~11:45	数学	校本课程	外语	综合实践活动	信息科技	4 11:05~11:45	外语	生物学	历史	数学	外语	4 11:05~11:45	体育与健康	数学	数学	校本课程	劳动
12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动				
12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播				
5 13:00~13:40	劳动	体育与健康	生物学	艺术（音乐）	人工智能基础	5 13:00~13:40	语文	艺术（音乐）	地理	道德与法治	艺术（美术）	5 13:00~13:40	语文	生物学	信息科技	校本课程	生物学
13:40~14:00	课间运动闪充包活动					13:40~14:00	课间运动闪充包活动					13:40~14:00	课间运动闪充包活动				
14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操				
6 14:05~14:45	历史	数学	语文	生物学	语文	6 14:05~14:45	校本课程	数学	语文	外语	语文	6 14:05~14:45	语文	综合实践活动	地理	人工智能基础	地理
7 14:55~15:35	地理	道德与法治	体育与健康	外语	道德与法治	7 14:55~15:35	综合实践活动	信息科技	体育与健康	生物学	历史	7 14:55~15:35	历史	体育与健康	语文	数学	历史
15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操				
8 15:50~16:30	课后服务	艺术（美术）	课后服务	课后服务	课后服务（体育活动）	8 15:50~16:30	课后服务	校本课程	课后服务	课后服务	课后服务（体育活动）	8 15:50~16:30	课后服务	课后服务	艺术（美术）	课后服务	课后服务（体育活动）
16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务				
2025学年第一学期 实验七4班 班级课表						2025学年第一学期 实验七5班 班级课表						2025学年第一学期 实验七6班 班级课表					
节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 08:00~08:40	班团队活动	外语	地理	历史	数学	1 08:00~08:40	班团队活动	语文	历史	数学	外语	1 08:00~08:40	班团队活动	语文	外语	外语	数学
2 08:50~09:30	外语	校本课程	数学	体育与健康	外语	2 08:50~09:30	外语	外语	语文	艺术（美术）	语文	2 08:50~09:30	外语	道德与法治	语文	语文	劳动
09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动				
10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操				
3 10:15~10:55	语文	语文	人工智能基础	艺术（音乐）	综合实践活动	3 10:15~10:55	语文	数学	数学	语文	数学	3 10:15~10:55	综合实践活动	生物学	数学	校本课程	语文
4 11:05~11:45	体育与健康	数学	外语	语文	生物学	4 11:05~11:45	数学	综合实践活动	外语	校本课程	地理	4 11:05~11:45	数学	信息科技	地理	校本课程	历史
12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动				
12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播				
5 13:00~13:40	数学	道德与法治	语文	校本课程	劳动	5 13:00~13:40	历史	地理	语文	生物学	道德与法治	5 13:00~13:40	地理	体育与健康	体育与健康	艺术（美术）	外语
13:40~14:00	课间运动闪充包活动					13:40~14:00	课间运动闪充包活动					13:40~14:00	课间运动闪充包活动				
14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操				
6 14:05~14:45	历史	信息科技	校本课程	艺术（美术）	道德与法治	6 14:05~14:45	劳动	体育与健康	生物学	校本课程	艺术（音乐）	6 14:05~14:45	语文	语文	艺术（音乐）	道德与法治	校本课程
7 14:55~15:35	语文	地理	生物学	数学	语文	7 14:55~15:35	体育与健康	道德与法治	校本课程	人工智能基础	信息科技	7 14:55~15:35	体育与健康	数学	历史	数学	生物学
15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操				
8 15:50~16:30	课后服务	课后服务	体育与健康	课后服务	课后服务（体育活动）	8 15:50~16:30	课后服务	课后服务	体育与健康	课后服务	课后服务（体育活动）	8 15:50~16:30	课后服务	课后服务	人工智能基础	课后服务	课后服务（体育活动）
16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务				

2025学年第一学期 实验八1班 班级课表						2025学年第一学期 实验八2班 班级课表						2025学年第一学期 实验八3班 班级课表					
节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 08:00~08:40	班团队活动	历史	语文	语文	数学	1 08:00~08:40	班团队活动	综合实践活 动	数学	外语	数学	1 08:00~08:40	班团队活动	语文	物理	综合实践活 动	外语
2 08:50~09:30	外语	体育与健康	数学	体育与健康	体育与健康	2 08:50~09:30	语文	体育与健康	外语	体育与健康	体育与健康	2 08:50~09:30	道德与法治	物理	数学	语文	语文
09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动				
10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操				
3 10:15~10:55	数学	数学	物理	物理	语文	3 10:15~10:55	外语	化学	物理	语文	历史	3 10:15~10:55	数学	外语	语文	化学	数学
4 11:05~11:45	道德与法治	外语	外语	生物学	化学	4 11:05~11:45	劳动	数学	语文	道德与法治	物理	4 11:05~11:45	外语	体育与健康	外语	校本课程	生物学
12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动				
12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播				
5 13:00~13:40	语文	语文	生物学	数学	艺术（音 乐）	5 13:00~13:40	数学	道德与法治	历史	数学	外语	5 13:00~13:40	语文	信息科技	道德与法治	艺术（美 术）	道德与法治
13:40~14:00	课间运动闪光包活动					13:40~14:00	课间运动闪光包活动					13:40~14:00	课间运动闪光包活动				
14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操				
6 14:05~14:45	校本课程	物理	信息科技	外语	道德与法治	6 14:05~14:45	校本课程	艺术（音 乐）	道德与法治	生物学	化学	6 14:05~14:45	物理	化学	生物学	劳动	历史
7 14:55~15:35	劳动	化学	道德与法治	综合实践活 动	历史	7 14:55~15:35	艺术（美 术）	语文	生物学	物理	语文	7 14:55~15:35	体育与健康	数学	历史	数学	体育与健康
15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操				
8 15:50~16:30	课后服务	课后服务	课后服务 （体育活 动）	艺术（美 术）	课后服务	8 15:50~16:30	课后服务	课后服务	课后服务 （体育活 动）	信息科技	课后服务	8 15:50~16:30	课后服务	课后服务	课后服务 （体育活 动）	课后服务	艺术（音 乐）
16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务				
2025学年第一学期 实验八4班 班级课表						2025学年第一学期 实验八5班 班级课表						2025学年第一学期 实验八6班 班级课表					
节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 08:00~08:40	班团队活动	外语	物理	语文	化学	1 08:00~08:40	班团队活动	信息科技	外语	语文	道德与法治	1 08:00~08:40	班团队活动	外语	数学	历史	语文
2 08:50~09:30	数学	语文	信息科技	物理	数学	2 08:50~09:30	数学	语文	生物学	数学	语文	2 08:50~09:30	物理	道德与法治	外语	语文	数学
09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动				
10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操				
3 10:15~10:55	道德与法治	数学	外语	历史	语文	3 10:15~10:55	外语	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	3 10:15~10:55	外语	体育与健康	物理	校本课程	体育与健康
4 11:05~11:45	语文	体育与健康	数学	校本课程	外语	4 11:05~11:45	语文	道德与法治	物理	物理	外语	4 11:05~11:45	数学	语文	语文	数学	化学
12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动				
12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播				
5 13:00~13:40	历史	劳动	化学	外语	生物学	5 13:00~13:40	体育与健康	历史	语文	生物学	历史	5 13:00~13:40	体育与健康	生物学	语文	艺术（音 乐）	劳动
13:40~14:00	课间运动闪光包活动					13:40~14:00	课间运动闪光包活动					13:40~14:00	课间运动闪光包活动				
14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操				
6 14:05~14:45	物理	道德与法治	生物学	数学	艺术（音 乐）	6 14:05~14:45	化学	劳动	化学	外语	数学	6 14:05~14:45	综合实践活 动	数学	道德与法治	外语	艺术（美 术）
7 14:55~15:35	体育与健康	艺术（美 术）	语文	道德与法治	体育与健康	7 14:55~15:35	综合实践活 动	数学	道德与法治	艺术（音 乐）	物理	7 14:55~15:35	化学	历史	信息科技	物理	道德与法治
15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操				
8 15:50~16:30	课后服务	综合实践活 动	课后服务 （体育活 动）	课后服务	课后服务	8 15:50~16:30	艺术（美 术）	课后服务	课后服务 （体育活 动）	课后服务	课后服务	8 15:50~16:30	课后服务	课后服务	课后服务 （体育活 动）	生物学	课后服务
16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务				

2025学年第一学期 实验九1班 班级课表						2025学年第一学期 实验九2班 班级课表						2025学年第一学期 实验九3班 班级课表					
节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 08:00~08:40	班团队活动	历史	数学	语文	物理	1 08:00~08:40	班团队活动	外语	语文	数学	历史	1 08:00~08:40	班团队活动	物理	外语	化学	数学
2 08:50~09:30	数学	数学	语文	化学	语文	2 08:50~09:30	道德与法治	物理	外语	艺术	数学	2 08:50~09:30	历史	拓展	物理	数学	语文
09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动				
10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操				
3 10:15~10:55	道德与法治	语文	外语	体育与健康	数学	3 10:15~10:55	外语	语文	数学	体育与健康	化学	3 10:15~10:55	语文	道德与法治	数学	语文	拓展
4 11:05~11:45	外语	拓展	物理	历史	道德与法治	4 11:05~11:45	数学	探究	物理	语文	外语	4 11:05~11:45	外语	数学	化学	历史	体育与健康
12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动				
12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播				
5 13:00~13:40	体育与健康	化学	艺术	艺术	探究	5 13:00~13:40	体育与健康	数学	探究	生命科学	语文	5 13:00~13:40	数学	语文	体育与健康	外语	探究
13:40~14:00	课间运动闪充包活动					13:40~14:00	课间运动闪充包活动					13:40~14:00	课间运动闪充包活动				
14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操				
6 14:05~14:45	物理	外语	体育与健康	数学	拓展	6 14:05~14:45	化学	拓展	体育与健康	拓展	拓展	6 14:05~14:45	体育与健康	探究	艺术	道德与法治	物理
7 14:55~15:35	语文	生命科学	拓展	外语	探究	7 14:55~15:35	语文	道德与法治	历史	艺术	物理	7 14:55~15:35	艺术	外语	语文	生命科学	拓展
15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操				
8 15:50~16:30	课后服务	课后服务 （体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	8 15:50~16:30	课后服务	课后服务 （体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	8 15:50~16:30	课后服务	课后服务 （体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务
16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务				
2025学年第一学期 实验九4班 班级课表						2025学年第一学期 实验九5班 班级课表						2025学年第一学期 实验九6班 班级课表					
节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 08:00~08:40	班团队活动	外语	数学	探究	语文	1 08:00~08:40	班团队活动	语文	数学	数学	外语	1 08:00~08:40	班团队活动	数学	化学	外语	语文
2 08:50~09:30	语文	拓展	物理	化学	数学	2 08:50~09:30	化学	外语	外语	体育与健康	探究	2 08:50~09:30	外语	外语	数学	体育与健康	探究
09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动					09:35~10:05	阳光体育大课间活动				
10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操					10:10~10:15	眼保健操				
3 10:15~10:55	外语	数学	外语	语文	物理	3 10:15~10:55	生命科学	拓展	物理	历史	语文	3 10:15~10:55	语文	探究	外语	语文	艺术
4 11:05~11:45	道德与法治	历史	艺术	数学	体育与健康	4 11:05~11:45	语文	物理	体育与健康	语文	数学	4 11:05~11:45	数学	语文	体育与健康	道德与法治	数学
12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动					12:15~12:30	午间体艺融合坊活动				
12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播					12:30~12:55	专题教育（安全、时政、心理等）、红领巾广播				
5 13:00~13:40	探究	化学	体育与健康	生命科学	外语	5 13:00~13:40	数学	艺术	语文	化学	道德与法治	5 13:00~13:40	物理	道德与法治	语文	数学	艺术
13:40~14:00	课间运动闪充包活动					13:40~14:00	课间运动闪充包活动					13:40~14:00	课间运动闪充包活动				
14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操					14:00~14:05	眼保健操				
6 14:05~14:45	体育与健康	物理	语文	艺术	历史	6 14:05~14:45	外语	数学	道德与法治	探究	历史	6 14:05~14:45	拓展	化学	历史	物理	拓展
7 14:55~15:35	数学	语文	拓展	拓展	道德与法治	7 14:55~15:35	物理	拓展	拓展	艺术	体育与健康	7 14:55~15:35	历史	物理	拓展	生命科学	体育与健康
15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操					15:35~15:50	活力室内韵律操				
8 15:50~16:30	课后服务	课后服务 （体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	8 15:50~16:30	课后服务	课后服务 （体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	8 15:50~16:30	课后服务	课后服务 （体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务
16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务					16:40~17:30	课后服务				

备注：第11周秋季社会实践，第10周教学质量监测，第21周教学质量监测