

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	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

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	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	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 (体育活 动)	生物	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 (体育活动)	课后服务	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 (体育活动)	课后服务	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