

课 程 表

上海市园南中学

六（1）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	第1节 8:00~8:40	外语	数学	语文	地理	数学
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	科学	体育与健康	数学	语文	艺术（美术）
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	艺术（音乐）	信息科技	外语	数学	体育与健康
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	道德与法治	外语	科学	校本课程	校本课程
	11:40~12:10	午餐				
下午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	语文	体育与健康	校本课程	校本课程
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	语文	校本课程（心理）	道德与法治	体育与健康	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	校本课程	地理	语文	劳动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（2）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	第1节 8:00~8:40	外语	地理	语文	科学	数学
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	数学	道德与法治	体育与健康	体育与健康	体育与健康
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	道德与法治	数学	数学	语文	校本课程
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	信息科技	语文	外语	校本课程	语文
下午	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	外语	校本课程（心理）	校本课程	艺术（美术）
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	校本课程	体育与健康	科学	校本课程	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	地理	艺术（音乐）	劳动	语文	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（3）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	外语	语文	数学	语文	校本课程
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	语文	数学	道德与法治	校本课程	语文
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	劳动	艺术（美术）	科学	数学	校本课程（心理）
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	数学	外语	外语	校本课程	数学
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	道德与法治	地理	校本课程	体育与健康	体育与健康
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	地理	科学	艺术（音乐）	语文	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	校本课程	体育与健康	体育与健康	信息科技	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（4）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	语文	外语	数学	体育与健康	道德与法治
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	艺术（音乐）	数学	外语	校本课程	校本课程
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	数学	体育与健康	体育与健康	语文	数学
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	地理	科学	语文	校本课程	体育与健康
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	外语	校本课程	信息科技	语文	语文
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	劳动	校本课程	艺术（美术）	科学	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	校本课程（心理）	道德与法治	地理	数学	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（5）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	第1节 8:00~8:40	数学	外语	外语	语文	体育与健康
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	科学	语文	校本课程	数学	校本课程
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	外语	数学	体育与健康	体育与健康	语文
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	劳动	体育与健康	数学	校本课程	数学
	11:40~12:10	午餐				
下午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	校本课程（心理）	道德与法治	语文	校本课程	道德与法治
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	语文	艺术（美术）	地理	校本课程	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	地理	科学	信息科技	艺术（音乐）	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六 (6)

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	数学	语文	外语	地理	数学
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	地理	外语	校本课程 (心理)	校本课程	语文
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	科学	道德与法治	数学	语文	艺术 (美术)
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	语文	数学	体育与健康	校本课程	校本课程
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	外语	体育与健康	校本课程	数学	体育与健康
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	校本课程	劳动	语文	体育与健康	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	道德与法治	信息科技	艺术 (音乐)	科学	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务 (体育活动)	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（1）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	生物学	历史	数学	语文	校本课程
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	数学	体育与健康	劳动	道德与法治	数学
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	语文	数学	外语	外语	语文
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	历史	外语	生物学	艺术（美术）	信息科技
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	地理	校本课程	语文	数学	体育与健康
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	语文	人工智能基础	体育与健康	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	体育与健康	道德与法治	地理	艺术（音乐）	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（2）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	人工智能基础	数学	语文	艺术（音乐）	校本课程
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	数学	历史	生物学	语文	体育与健康
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	外语	体育与健康	数学	地理	语文
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	语文	外语	外语	道德与法治	数学
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	历史	校本课程	艺术（美术）	体育与健康	劳动
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	体育与健康	语文	信息科技	外语	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	地理	生物学	道德与法治	数学	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（3）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	道德与法治	数学	人工智能基础	外语	语文
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	数学	语文	外语	艺术（音乐）	体育与健康
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	历史	体育与健康	数学	道德与法治	校本课程
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	体育与健康	外语	地理	语文	数学
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	外语	校本课程	语文	体育与健康	历史
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	语文	信息科技	艺术（美术）	劳动	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	生物学	地理	生物学	数学	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（4）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	语文	外语	数学	地理	语文
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	地理	语文	信息科技	体育与健康	数学
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	艺术（美术）	数学	外语	语文	体育与健康
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	外语	人工智能基础	历史	数学	校本课程
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	校本课程	语文	艺术（音乐）	生物学
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	历史	道德与法治	生物学	外语	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	体育与健康	体育与健康	道德与法治	劳动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（5）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	地理	外语	数学	语文	数学
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	历史	地理	外语	信息科技	语文
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	体育与健康	体育与健康	语文	外语	校本课程
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	语文	数学	道德与法治	艺术（音乐）	生物学
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	校本课程	生物学	数学	体育与健康
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	语文	历史	体育与健康	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	道德与法治	劳动	艺术（美术）	人工智能基础	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（6）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	外语	语文	数学	生物学	数学
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	信息科技	外语	外语	数学	校本课程
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	生物学	数学	语文	语文	体育与健康
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	语文	体育与健康	人工智能基础	道德与法治	语文
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	校本课程	劳动	外语	艺术（美术）
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	体育与健康	地理	地理	艺术（音乐）	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	历史	道德与法治	历史	体育与健康	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

八（1）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	艺术（美术）	外语	语文	数学	语文
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	物理	体育与健康	外语	道德与法治	数学
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	数学	历史	体育与健康	语文	外语
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	信息科技	艺术（音乐）	数学	历史	道德与法治
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	语文	化学	道德与法治	外语	劳动
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	体育与健康	数学	物理	物理	体育与健康
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	化学	语文	生物学	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	生物学	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

八（2）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	外语	语文	数学	历史	艺术（音乐）
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	化学	外语	外语	数学	体育与健康
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	数学	体育与健康	道德与法治	语文	语文
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	体育与健康	道德与法治	体育与健康	化学	数学
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	道德与法治	物理	生物学	劳动	生物学
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	物理	数学	语文	艺术（美术）	外语
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	历史	物理	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	信息科技	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

八（3）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	化学	数学	物理	语文	外语
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	外语	物理	艺术（音乐）	化学	数学
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	语文	道德与法治	数学	道德与法治	语文
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	物理	语文	外语	数学	体育与健康
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	外语	体育与健康	艺术（美术）	历史
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	道德与法治	历史	语文	信息科技	劳动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	体育与健康	生物学	生物学	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	体育与健康	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

八（4）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	数学	语文	外语	道德与法治	外语
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	外语	信息科技	道德与法治	语文	数学
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	历史	外语	数学	化学	语文
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	体育与健康	物理	语文	劳动	物理
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	化学	数学	历史	艺术（音乐）	道德与法治
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	语文	生物学	体育与健康	数学	体育与健康
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	物理	体育与健康	生物学	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	艺术（美术）	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

八（5）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	语文	信息科技	数学	生物学	外语
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	体育与健康	数学	外语	物理	历史
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	物理	外语	历史	语文	数学
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	艺术（美术）	道德与法治	化学	道德与法治	语文
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	生物学	化学	语文	外语	体育与健康
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	数学	语文	体育与健康	数学	艺术（音乐）
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	道德与法治	物理	劳动	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	体育与健康	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

八（6）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	艺术（美术）	外语	语文	物理	数学
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	语文	体育与健康	物理	语文	生物学
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	外语	历史	数学	道德与法治	劳动
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	道德与法治	数学	外语	化学	语文
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	道德与法治	艺术（音乐）	信息科技	外语
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	体育与健康	语文	化学	数学	体育与健康
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	历史	生物学	体育与健康	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	物理	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

八（7）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	历史	体育与健康	数学	语文	劳动
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	数学	语文	物理	外语	体育与健康
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	物理	外语	道德与法治	历史	数学
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	语文	道德与法治	外语	生物学	外语
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	生物学	信息科技	体育与健康	艺术（美术）	语文
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	体育与健康	数学	语文	数学	道德与法治
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	化学	物理	化学	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	艺术（音乐）	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

八（8）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	语文	数学	外语	道德与法治	外语
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	外语	体育与健康	数学	物理	语文
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	数学	外语	语文	语文	劳动
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	化学	生物学	体育与健康	生物学	数学
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	体育与健康	艺术（美术）	化学	数学	信息科技
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	物理	语文	物理	艺术（音乐）	体育与健康
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	道德与法治	历史	历史	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

九（1）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	语文	物理	化学	综合实践活动	数学
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	道德与法治	语文	外语	校本课程	外语
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	体育与健康	艺术	数学	物理	体育与健康
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	外语	数学	物理	语文	道德与法治
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	外语	语文	数学	语文
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	化学	数学	体育与健康	外语	劳动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	历史	历史	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	体育与健康	课后辅导	课后服务	课后服务
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月5日（周二）—1月7日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

九（2）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	语文	语文	数学	校本课程	数学
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	体育与健康	数学	物理	物理	综合实践活动
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	历史	外语	外语	语文	历史
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	数学	化学	外语	艺术	体育与健康
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	化学	物理	语文	外语	语文
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	语文	体育与健康	数学	劳动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	数学	道德与法治	道德与法治	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	体育与健康	课后辅导	课后服务	课后服务
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月5日（周二）—1月7日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

九（3）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	数学	化学	数学	外语	语文
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	道德与法治	数学	校本课程	语文	外语
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	体育与健康	劳动	语文	数学	体育与健康
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	物理	语文	外语	物理	道德与法治
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	语文	外语	物理	综合实践活动	艺术
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	语文	历史	数学	数学
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	化学	体育与健康	体育与健康	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	历史	课后辅导	课后服务	课后服务
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月5日（周二）—1月7日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

九（4）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	外语	数学	语文	数学	物理
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	体育与健康	化学	外语	化学	语文
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	道德与法治	外语	物理	艺术	道德与法治
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	校本课程	语文	数学	物理	体育与健康
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	劳动	语文	语文	数学
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	语文	数学	体育与健康	综合实践活动	外语
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	外语	历史	历史	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	体育与健康	课后辅导	课后服务	课后服务
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月5日（周二）—1月7日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

九（5）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	数学	物理	外语	语文	语文
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	体育与健康	校本课程	化学	数学	外语
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	历史	语文	数学	综合实践活动	历史
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	语文	艺术	语文	物理	体育与健康
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	外语	数学	劳动	数学	化学
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	物理	外语	道德与法治	外语	数学
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	体育与健康	体育与健康	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	道德与法治	课后辅导	课后服务	课后服务
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月5日（周二）—1月7日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

九（6）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	数学	外语	外语	语文	数学
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	道德与法治	语文	物理	化学	语文
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	体育与健康	劳动	数学	外语	体育与健康
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	外语	数学	艺术	物理	历史
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	物理	语文	语文	数学	综合实践活动
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	语文	数学	道德与法治	外语	校本课程
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	化学	体育与健康	体育与健康	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	历史	课后辅导	课后服务	课后服务
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月5日（周二）—1月7日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

九（7）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	外语	化学	数学	语文	物理
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	体育与健康	数学	语文	外语	语文
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	道德与法治	数学	外语	化学	体育与健康
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	校本课程	外语	语文	艺术	历史
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	语文	物理	外语	数学
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	物理	劳动	体育与健康	数学	综合实践活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	体育与健康	道德与法治	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	历史	课后辅导	课后服务	课后服务
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月5日（周二）—1月7日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

九（8）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	语文	外语	数学	物理	语文
	8:40~8:55	课间1				
	第2节 8:55~9:35	历史	物理	语文	艺术	数学
	9:35~10:05	升旗仪式/大课间				
	第3节 10:05~10:45	体育与健康	校本课程	外语	数学	道德与法治
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	数学	外语	物理	语文	体育与健康
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	劳动	数学	化学	综合实践活动	化学
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	语文	历史	数学	外语
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	道德与法治	体育与健康	体育活动	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	体育与健康	课后辅导	课后服务	课后服务
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月5日（周二）—1月7日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（1）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	校本课程（心理）	语文	外语	道德与法治	校本课程
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	科学	信息科技	校本课程	艺术（美术）	数学
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	外语	数学	数学	语文	语文
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	地理	科学	体育与健康	综合实践活动	体育与健康
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	校本课程	艺术（音乐）	数学	劳动
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	道德与法治	语文	地理	外语	校本课程
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	体育与健康	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（2）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	校本课程	体育与健康	数学	语文	校本课程
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	地理	数学	校本课程	体育与健康	体育与健康
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	艺术（美术）	道德与法治	校本课程	语文	校本课程（心理）
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	科学	劳动	地理	综合实践活动	数学
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	外语	校本课程	体育与健康	数学	道德与法治
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	数学	外语	校本课程	外语	语文
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	艺术（音乐）	科学	信息科技	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	语文	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（3）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	校本课程	劳动	校本课程	数学	语文
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	艺术（音乐）	语文	校本课程	道德与法治	校本课程
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	科学	艺术（美术）	地理	语文	语文
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	数学	外语	数学	综合实践活动	地理
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	语文	校本课程	体育与健康	信息科技	数学
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	体育与健康	校本课程	体育与健康	体育与健康
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	校本课程（心理）	数学	科学	外语	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（4）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	数学	校本课程（心理）	数学	语文	数学
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	道德与法治	劳动	校本课程	体育与健康	语文
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	信息科技	语文	体育与健康	数学	体育与健康
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	道德与法治
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	科学	校本课程	校本课程	外语	地理
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	语文	数学	科学	艺术（美术）	外语
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	校本课程	外语	地理	艺术（音乐）	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	体育与健康	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（5）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	第1节 8:00~8:40	数学	信息科技	校本课程	劳动	体育与健康
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	地理	数学	数学	艺术（音乐）	道德与法治
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	科学	语文	体育与健康	综合实践活动	地理
	11:40~12:10	午餐				
下午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	道德与法治	校本课程	校本课程	体育与健康	数学
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	校本课程	艺术（美术）	校本课程	外语
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	外语	科学	数学	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	校本课程（心理）	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（6）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	道德与法治	数学	数学	数学	体育与健康
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	语文	外语	道德与法治	语文	数学
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	校本课程（心理）	艺术（音乐）	校本课程	校本课程	校本课程
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	艺术（美术）	语文	劳动	综合实践活动	校本课程
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	校本课程	地理	校本课程	外语
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	科学	体育与健康	体育与健康	语文
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	科学	体育与健康	语文	信息科技	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	地理	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（7）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	信息科技	道德与法治	劳动	语文	科学
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	校本课程	外语	数学	数学	外语
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	语文	语文	校本课程	体育与健康	体育与健康
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	校本课程（心理）	地理	校本课程	综合实践活动	校本课程
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	校本课程	体育与健康	外语	数学
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	道德与法治	语文	科学	校本课程	语文
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	地理	数学	艺术（音乐）	艺术（美术）	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	体育与健康	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（8）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	艺术（美术）	科学	校本课程	语文	道德与法治
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	数学	数学	劳动	科学	外语
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	语文	信息科技	语文	数学	数学
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	语文	外语	数学	综合实践活动	校本课程
	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	地理	校本课程	体育与健康	体育与健康	体育与健康
下 午	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	语文	地理	艺术（音乐）	校本课程
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	校本课程	道德与法治	校本课程（心理）	校本课程	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	体育与健康	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（9）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	语文	外语	校本课程	语文	体育与健康
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	道德与法治	校本课程	数学	道德与法治	劳动
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	校本课程	数学	艺术（音乐）	体育与健康	外语
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	地理	信息科技	艺术（美术）	综合实践活动	校本课程
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	校本课程	校本课程	地理	数学	数学
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	数学	体育与健康	语文	科学	语文
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	校本课程（心理）	体育与健康	外语	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	科学	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

六（10）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	科学	语文	语文	校本课程	数学
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	校本课程	数学	数学	校本课程（心理）	语文
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	艺术（音乐）	体育与健康	外语	体育与健康	校本课程
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	语文	校本课程	地理	综合实践活动	校本课程
下 午	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	校本课程	语文	数学	体育与健康
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	劳动	体育与健康	外语	道德与法治
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	道德与法治	地理	信息科技	科学	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	艺术（美术）	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（1）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	第1节 8:00~8:40	劳动	体育与健康	外语	艺术（美术）	数学
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	历史	数学	道德与法治	生物学	信息科技
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	体育与健康	艺术（音乐）	数学	语文	语文
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	外语	外语	校本课程	外语	体育与健康
下午	11:40~12:10	午餐				
	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	校本课程	语文	综合实践活动	校本课程
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	道德与法治	语文	历史	数学	生物学
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	地理	地理	体育与健康	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	人工智能基础	课后服务（体育活动）	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（2）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	生物学	体育与健康	外语	语文	劳动
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	地理	语文	数学	历史	外语
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	数学	数学	艺术（美术）	体育与健康	语文
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	体育与健康	信息科技	校本课程	人工智能基础	体育与健康
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	校本课程	校本课程	语文	综合实践活动	地理
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	历史	外语	生物学	数学	数学
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	艺术（音乐）	道德与法治	外语	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	道德与法治	课后服务（体育活动）	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（3）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	语文	地理	数学	历史	语文
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	艺术（音乐）	外语	外语	语文	数学
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	体育与健康	体育与健康	道德与法治	数学	外语
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	劳动	历史	地理	校本课程	体育与健康
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	外语	校本课程	艺术（美术）	综合实践活动	道德与法治
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	数学	数学	生物学	人工智能基础	体育活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	生物学	信息科技	语文	体育与健康	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	语文	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（4）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	体育与健康	体育与健康	劳动	人工智能基础	数学
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	数学	道德与法治	数学	语文	体育与健康
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	语文	数学	外语	外语	语文
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	外语	外语	校本课程	历史	校本课程
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	地理	校本课程	道德与法治	综合实践活动	艺术（美术）
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	生物学	语文	信息科技	体育与健康	地理
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	历史	生物学	语文	数学	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	艺术（音乐）	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（5）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	数学	历史	数学	体育与健康	数学
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	生物学	语文	地理	语文	外语
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	道德与法治	道德与法治	校本课程	历史	体育与健康
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	体育与健康	体育与健康	校本课程	艺术（美术）	艺术（音乐）
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	语文	校本课程	劳动	综合实践活动	语文
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	外语	信息科技	外语	生物学
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	地理	人工智能基础	语文	数学	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	数学	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（6）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	生物学	外语	数学	语文	生物学
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	体育与健康	数学	校本课程	地理	外语
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	信息科技	道德与法治	体育与健康	数学	艺术（美术）
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	历史	语文	人工智能基础	历史	语文
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	外语	校本课程	语文	综合实践活动	数学
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	数学	劳动	艺术（音乐）	体育与健康	体育活动
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	体育与健康	道德与法治	外语	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	地理	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（7）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	地理	艺术（美术）	数学	历史	语文
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	体育与健康	外语	校本课程	语文	数学
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	语文	地理	生物学	道德与法治	外语
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	艺术（音乐）	语文	劳动	数学	生物学
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	外语	校本课程	道德与法治	综合实践活动	体育活动
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	数学	数学	体育与健康	外语	人工智能基础
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	历史	体育与健康	语文	体育与健康	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	信息科技	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）

期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）

预计11月6日社会实践活动

课 程 表

上海市园南中学

七（8）罗城

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上 午	第1节 8:00~8:40	艺术（音乐）	语文	外语	人工智能基础	道德与法治
	8:40~9:10	升旗仪式/大课间				
	第2节 9:10~9:50	体育与健康	数学	数学	体育与健康	语文
	9:50~10:05	课间1				
	第3节 10:05~10:45	地理	体育与健康	体育与健康	劳动	数学
	10:45~11:00	课间2				
	第4节 11:00~11:40	信息科技	艺术（美术）	校本课程	语文	外语
	11:40~12:10	午餐				
下 午	12:10~13:00	午休				
	第5节 13:00~13:40	数学	校本课程	历史	综合实践活动	体育活动
	13:40~13:55	课间3				
	第6节 13:55~14:35	外语	外语	语文	数学	历史
	14:35~14:50	课间4				
	第7节 14:50~15:30	语文	道德与法治	生物学	地理	校本课程
	第8节 15:40~16:20	课后服务	生物学	课后服务	课后服务	
	第9节 16:30~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：期中考试：11月3日（周二）—11月5日（周四）
期末考试：1月12日（周二）—1月14日（周四）
预计11月6日社会实践活动