

上海市梅园中学

六 1 班

	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	外语	心理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	校本课程 (体锻)	美术	地理	信息科技	外语
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	道德与法治	体育与健康	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	语文	语文	音乐	语文	数学
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	校本课程	综合实践 活动	语文	校本课程	地理
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	校本课程	音乐	科学	劳动	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	数学	数学	数学	数学	道德与法治
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	语文	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

六2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	美术	语文	外语	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	校本课程 (体育锻炼)	数学	数学	综合实践 活动	外语
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	科学	语文	道德与法治	数学	语文
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	外语	体育与健康	体育与健康	体育与健康	体育与健康
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	劳动	地理	地理	科学	道德与法治
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	数学	校本课程	音乐	校本课程	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	语文	音乐	语文	校本课程	信息科技
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	心理	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

六3班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	地理	数学	数学	信息科技	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	校本课程 (体育锻炼)	语文	外语	科学	数学
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	外语	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	道德与法治	校本课程	语文	地理	外语
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	数学	科学	音乐	体育与健康	劳动
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	心理	音乐	道德与法治	数学	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	语文	美术	语文	校本课程	综合实践 活动
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	校本课程	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

六4班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	外语	美术	外语	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	校本课程 (体锻)	数学	数学	综合实践 活动	语文
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	地理	语文	语文	道德与法治	外语
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	科学	体育与健康	体育与健康	心理	体育与健康
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	数学	校本课程	语文	数学	科学
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	道德与法治	音乐	地理	体育与健康	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	语文	信息科技	音乐	校本课程	劳动
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	校本课程	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

六5班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	数学	数学	外语	道德与法治	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	校本课程 (体锻)	体育与健康	科学	音乐	外语
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	美术	外语	数学	语文	语文
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	语文	语文	地理	科学	数学
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	心理	综合实践 活动	体育与健康	校本课程	信息科技
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	校本课程	劳动	道德与法治	数学	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	校本课程	音乐	语文	体育与健康	地理
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	语文	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

七 1 班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	外语	语文	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	数学	外语	体育与健康	语文
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	校本课程 (体操)	地理	历史	地理	外语
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	语文	美术	信息科技	音乐	道德与法治
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	劳动	地方课程 (人工智能基础)	语文	综合实践 活动	体育与健康
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	历史	体育与健康	体育与健康	生物学	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	语文	外语	生物学	数学	美术
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	道德与法治	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

七2班

	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	数学	道德与法治	体育与健康	外语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	地理	外语	数学	美术	数学
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	校本课程 (体操)	语文	外语	语文	语文
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	音乐	生物学	历史	道德与法治	地理
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	数学	美术	信息科技	数学	劳动
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	综合实践 活动	地方课程 (人工智能基础)	语文	外语	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	历史	体育与健康	体育与健康	生物学	体育与健康
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	语文	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

七3班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	数学	语文	外语	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	外语	数学	体育与健康	语文
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	校本课程 (体操)	美术	道德与法治	音乐	外语
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	地方课程 (人工智能基础)	地理	美术	地理	生物学
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	外语	数学	历史	信息科技	体育与健康
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	道德与法治	体育与健康	体育与健康	综合实践 活动	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	语文	历史	语文	数学	劳动
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	生物学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

七 4 班

	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	地理	数学	体育与健康	外语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	地方课程 <small>(人工智能基础)</small>	数学	外语	地理	数学
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	校本课程 <small>(体育锻炼)</small>	外语	音乐	语文	语文
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	美术	语文	道德与法治	劳动	历史
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	道德与法治	历史	语文	数学	体育与健康
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	综合实践 活动	美术	生物学	信息科技	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	数学	体育与健康	体育与健康	外语	生物学
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	语文	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

八 1 班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	历史	数学	体育与健康	化学	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	道德与法治	综合实践活动	物理	语文
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	道德与法治	外语	数学	历史	外语
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	校本课程 (体操)	劳动	外语	语文	音乐
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	数学	语文	道德与法治	体育与健康	美术
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	物理	化学	语文	外语	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	生物学	体育与健康	物理	信息科技	体育与健康
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	课后服务	课后服务	生物学	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

八 2 班

	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	数学	数学	历史	外语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	外语	外语	物理	语文	数学
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	音乐	化学	外语	化学	生物学
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	校本课程 (体操)	道德与法治	语文	物理	美术
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	物理	劳动	生物学	综合实践 活动	语文
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	道德与法治	体育与健康	体育与健康	体育与健康	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	历史	语文	信息科技	数学	体育与健康
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	课后服务	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

八3班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	历史	数学	体育与健康	历史	外语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	音乐	外语	外语	生物学	语文
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	语文	语文	物理	物理	数学
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	校本课程 (体育锻炼)	生物学	数学	信息科技	综合实践 活动
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	道德与法治	劳动	语文	体育与健康	化学
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	外语	道德与法治	道德与法治	语文	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	物理	体育与健康	美术	数学	体育与健康
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	课后服务	课后服务	化学	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

八4班

	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	生物学	道德与法治	物理	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	数学	数学	综合实践活动	外语
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	历史	外语	外语	信息科技	语文
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	校本课程 (体育锻炼)	语文	物理	化学	生物学
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	语文	道德与法治	美术	外语	音乐
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	物理	体育与健康	体育与健康	体育与健康	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	道德与法治	劳动	语文	语文	体育与健康
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	课后服务	课后服务	历史	课后服务	
课间	16:25—16:30					
课后服务	16:30—17:35					

上海市梅园中学

九 1 班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	校本课程 (体育锻炼)	体育与健康	语文	语文	校本课程
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	外语	物理	化学	数学	体育与健康
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	道德与法治	语文	数学	体育与健康	校本课程
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	数学	外语	外语	物理	历史
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	化学	数学	体育与健康	音乐	语文
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	物理	校本课程	历史	外语	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	语文	数学	道德与法治	美术	
课间	15:35—15:45					
课后服务	15:45—17:35					

上海市梅园中学

九2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	校本课程 (体育锻炼)	外语	数学	语文	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	数学	物理	化学	校本课程
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	化学	语文	外语	物理	校本课程
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	数学	历史	体育与健康	体育与健康	物理
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	音乐	体育与健康	语文	美术	体育与健康
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	道德与法治	校本课程	道德与法治	数学	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	外语	数学	历史	外语	
课间	15:35—15:45					
课后服务	15:45—17:35					

上海市梅园中学

九3班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	校本课程 (体育锻炼)	体育与健康	外语	物理	校本课程
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	数学	化学	语文	体育与健康
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	外语	外语	语文	体育与健康	校本课程
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	语文	物理	数学	美术	语文
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	校本课程	化学	体育与健康	外语	物理
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	数学	语文	道德与法治	音乐	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	道德与法治	历史	历史	数学	
课间	15:35—15:45					
课后服务	15:45—17:35					

上海市梅园中学

九4班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00—8:40	校本课程 (体育锻炼)	数学	外语	语文	校本课程
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	外语	数学	物理	语文
大课间	9:30—10:10					
第三节	10:10—10:50	外语	物理	化学	数学	物理
课间	10:50—11:00					
第四节	11:00—11:40	化学	语文	体育与健康	体育与健康	校本课程
午餐、 午会广播	11:40—12:30					
午间自选 锻炼	12:30—13:10					
第五节	13:10—13:50	历史	体育与健康	语文	外语	体育与健康
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	数学	数学	历史	美术	校本课程
课间	14:40—14:50					
第七节	14:55—15:35	道德与法治	校本课程	道德与法治	音乐	
课间	15:35—15:45					
课后服务	15:45—17:35					