

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	校本课程 (体操)	美术	外语	心理	外语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	科学	数学	地理	信息科技	语文
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	数学	体育与健康	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	外语	科学	语文	数学
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—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	数学	劳动	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	道德与法治	语文	道德与法治	数学	音乐
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—16:35					
课后服务	16:35—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	校本课程 (体育锻炼)	语文	外语	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	美术	数学	数学	综合实践 活动	外语
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	科学	语文	道德与法治	数学	语文
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	外语	体育与健康	体育与健康	体育与健康	体育与健康
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—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					
眼保健操	14:50—14:55					
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—16:35					
课后服务	16:35—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	校本课程 (体操)	语文	数学	信息科技	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	地理	美术	外语	科学	数学
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	外语	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	道德与法治	音乐	地理	数学	外语
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—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	数学	道德与法治	语文	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	语文	校本课程	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—16:35					
课后服务	16:35—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	校本课程 (体操)	语文	外语	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	外语	数学	数学	综合实践 活动	语文
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	地理	音乐	美术	道德与法治	外语
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	科学	体育与健康	体育与健康	心理	体育与健康
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	数学	语文	语文	数学	科学
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	道德与法治	信息科技	地理	体育与健康	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	语文	校本课程	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—16:35					
课后服务	16:35—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	校本课程 (体育锻炼)	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	语文	体育与健康	道德与法治	音乐	外语
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	美术	外语	数学	科学	语文
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	数学	语文	音乐	语文	数学
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	心理	劳动	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	地理	科学	数学	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	校本课程	综合实践 活动	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—16:35					
课后服务	16:35—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	体育与健康	数学	外语	体育与健康	语文
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	历史	地理	历史	地理	外语
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地方课程 (人工智能基础)	信息科技	音乐	道德与法治
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	劳动	外语	语文	综合实践 活动	校本课程 (体育锻炼)
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	数学	美术	体育与健康	生物学	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	道德与法治	体育与健康	生物学	数学	美术
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—16:35					
课后服务	16:35—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—10:00					
第三节	10:00—10:40	体育与健康	语文	外语	语文	语文
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	音乐	美术	历史	道德与法治	地理
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	数学	地方课程 (人工智能基础)	信息科技	数学	校本课程(体 锻)
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	综合实践 活动	体育与健康	语文	外语	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	语文	生物学	体育与健康	生物学	劳动
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	历史	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	16:25—16:35					
课后服务	16:35—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	体育与健康	外语	数学	体育与健康	语文
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	语文	美术	道德与法治	音乐	外语
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	地方课程 (人工智能基础)	地理	美术	地理	劳动
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	外语	历史	历史	信息科技	校本课程 (体锻)
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	道德与法治	数学	体育与健康	综合实践 活动	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	语文	体育与健康	语文	数学	生物学
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—16:35					
课后服务	16:35—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 (人工智能基础)	数学	外语	地理	数学
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	体育与健康	外语	音乐	语文	语文
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	美术	语文	道德与法治	劳动	生物学
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	道德与法治	美术	语文	数学	校本课程(体 锻)
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	综合实践 活动	体育与健康	生物学	信息科技	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	数学	历史	体育与健康	外语	历史
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—16:35					
课后服务	16:35—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	化学	校本课程 (体操)	综合实践 活动	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	数学	化学	物理	语文
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	体育与健康	外语	数学	历史	外语
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	道德与法治	劳动	外语	语文	音乐
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	生物学	语文	美术	体育与健康	道德与法治
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	物理	道德与法治	语文	外语	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	数学	体育与健康	物理	信息科技	校本课程 (体操)
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—16:35					
课后服务	16:35—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	校本课程 (体操)	历史	外语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	外语	外语	语文	数学
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	音乐	语文	物理	道德与法治	道德与法治
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	化学	道德与法治	数学	物理	生物学
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	物理	劳动	化学	综合实践 活动	语文
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	外语	体育与健康	信息科技	体育与健康	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	历史	生物学	美术	数学	校本课程 (体操)
课间	15:35—15:45					
第八节	15:45—16:25	课后服务	课后服务	语文	课后服务	
课间	16:25—16:35					
课后服务	16:35—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	语文	数学	校本课程 (体育锻炼)	物理	外语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	音乐	外语	外语	历史	语文
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	体育与健康	语文	物理	信息科技	数学
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	历史	生物学	数学	道德与法治	综合实践 活动
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	道德与法治	劳动	语文	体育与健康	美术
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	外语	化学	化学	语文	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	物理	体育与健康	生物学	数学	校本课程 (体育锻炼)
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—16:35					
课后服务	16:35—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	校本课程 (体操)	综合实践 活动	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	数学	化学	外语
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	道德与法治	外语	外语	物理	语文
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	语文	物理	信息科技	道德与法治
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	数学	道德与法治	生物学	外语	音乐
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	物理	体育与健康	美术	体育与健康	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	历史	劳动	语文	语文	校本课程 (体操)
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—16:35					
课后服务	16:35—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	数学	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	数学	化学	数学	校本课程 (体锻)
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	道德与法治	语文	外语	体育与健康	物理
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	校本课程 (体锻)	外语	数学	物理	数学
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	化学	历史	体育与健康	音乐	语文
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	校本课程	物理	历史	外语	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	语文	校本课程	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	外语	数学	数学	物理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	道德与法治	语文	外语	化学	校本课程 (体锻)
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	化学	外语	物理	语文	数学
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	校本课程 (体锻)	历史	体育与健康	体育与健康	物理
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	音乐	体育与健康	道德与法治	外语	校本课程
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	数学	校本课程	语文	美术	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	语文	校本课程	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 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	语文	体育与健康	外语	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	外语	物理	物理	校本课程 (体锻)
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	外语	语文	数学	体育与健康	校本课程
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	校本课程 (体锻)	化学	语文	美术	语文
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	校本课程	校本课程	体育与健康	外语	物理
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	化学	历史	道德与法治	数学	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	道德与法治	数学	历史	音乐	
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	数学	语文	化学	物理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	数学	外语	语文	校本课程 (体锻)
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	外语	外语	数学	数学	物理
课间	10:40—10:50					
眼保健操	10:50—10:55					
第四节	10:55—11:35	校本课程 (体锻)	物理	体育与健康	体育与健康	数学
午餐、午间 自选锻炼	11:35—12:25					
广播、午会	12:25—13:05					
课间	13:05—13:10					
第五节	13:10—13:50	历史	体育与健康	语文	美术	校本课程
课间	13:50—14:00					
第六节	14:00—14:40	道德与法治	校本课程	历史	音乐	校本课程
课间	14:40—14:50					
眼保健操	14:50—14:55					
第七节	14:55—15:35	化学	校本课程	道德与法治	外语	
课间	15:35—15:45					
课后服务	15:45—17:35					