

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	数学	外语	语文	校本课程
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	校本课程 (体锻)	体育与健康	道德与法治	信息科技	体育与健康
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	语文	外语	数学	体育与健康	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	音乐	校本课程	数学
午餐、午休	11:35—12:20					
广播、午会	12:20—13:00					
第五节	13:05—13:45	道德与法治	语文	地理	校本课程	劳动
课间	13:45—13:55					
第 6 节	13:55—14:35	数学	地理	科学	数学	校本课程
课间	14:35—14:45					
眼保健操	14:45—14:50					
第 7 节	14:50—15:30	外语	音乐	语文	科学	综合实践 活动
课间	15:30—15:40					
第 8 节	15:40—16:20	课后服务	校本课程	课后服务 (体锻)	课后服务	
课间	16:20—16:30					
课后服务	16:30—17:30					

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	语文	美术	数学	校本课程	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	校本课程 (体锻)	数学	外语	科学	校本课程
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	科学	语文	科学	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	外语	音乐	道德与法治	体育与健康	语文
午餐、午休	11:35—12:20					
广播、午会	12:20—13:00					
第五节	13:05—13:45	数学	体育与健康	音乐	数学	综合实践 活动
课间	13:45—13:55					
第 6 节	13:55—14:35	道德与法治	外语	语文	校本课程	校本课程
课间	14:35—14:45					
眼保健操	14:45—14:50					
第 7 节	14:50—15:30	语文	地理	地理	信息科技	劳动
课间	15:30—15:40					
第 8 节	15:40—16:20	课后服务	校本课程	课后服务 (体锻)	课后服务	
课间	16:20—16:30					
课后服务	16:30—17:30					

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	语文	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	校本课程 (体锻)	体育与健康	信息科技	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	地理	外语	外语	体育与健康	语文
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	美术	地理	语文	校本课程
午餐、午休	11:35—12:20					
广播、午会	12:20—13:00					
第五节	13:05—13:45	数学	科学	科学	校本课程	劳动
课间	13:45—13:55					
第6节	13:55—14:35	外语	音乐	音乐	科学	校本课程
课间	14:35—14:45					
眼保健操	14:45—14:50					
第7节	14:50—15:30	校本课程	语文	语文	数学	综合实践 活动
课间	15:30—15:40					
第8节	15:40—16:20	课后服务	校本课程	课后服务 (体锻)	课后服务	
课间	16:20—16:30					
课后服务	16:30—17:30					

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	地理	语文	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)	数学	数学	语文	语文
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	语文	音乐	美术	校本课程	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	科学	外语	科学	体育与健康	数学
午餐、午休	11:35—12:20					
广播、午会	12:20—13:00					
第五节	13:05—13:45	外语	体育与健康	语文	科学	综合实践 活动
课间	13:45—13:55					
第 6 节	13:55—14:35	数学	信息科技	地理	数学	校本课程
课间	14:35—14:45					
眼保健操	14:45—14:50					
第 7 节	14:50—15:30	语文	道德与法治	音乐	校本课程	劳动
课间	15:30—15:40					
第 8 节	15:40—16:20	课后服务	校本课程	课后服务 (体锻)	课后服务	
课间	16:20—16:30					
课后服务	16:30—17:30					

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	外语	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	体育与健康	地理	音乐	校本课程
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	美术	美术	体育与健康	历史	语文
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)	历史	数学	信息科技	体育与健康
午餐、午休	11:35—12:20					
广播、午会	12:20—13:00					
第五节	13:05—13:45	道德与法治	地理	道德与法治	外语	劳动
课间	13:45—13:55					
第 6 节	13:55—14:35	数学	外语	生物学	语文	校本课程
课间	14:35—14:45					
眼保健操	14:45—14:50					
第 7 节	14:50—15:30	生物学	数学	语文	数学	综合实践 活动
课间	15:30—15:40					
第 8 节	15:40—16:20	课后服务 (体锻)	校本课程	课后服务	课后服务 (体锻)	
课间	16:20—16:30					
课后服务	16:30—17:30					

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	外语	道德与法治	地理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	数学	数学	美术	数学
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	音乐	地理	外语	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	信息科技	语文	体育与健康	道德与法治	校本课程
午餐、午休	11:35—12:20					
广播、午会	12:20—13:00					
第五节	13:05—13:45	历史	体育与健康	历史	数学	综合实践活动
课间	13:45—13:55					
第 6 节	13:55—14:35	外语	美术	语文	外语	校本课程
课间	14:35—14:45					
眼保健操	14:45—14:50					
第 7 节	14:50—15:30	地方课程 (人工智能基础)	生物学	生物学	语文	劳动
课间	15:30—15:40					
第 8 节	15:40—16:20	课后服务 (体锻)	校本课程	课后服务	课后服务 (体锻)	
课间	16:20—16:30					
课后服务	16:30—17:30					

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	外语	语文	外语	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	生物学	体育与健康	数学	历史	语文
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	数学	历史	体育与健康	音乐	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	语文	地理	美术	地理	体育与健康
午餐、午休	11:35—12:20					
广播、午会	12:20—13:00					
第五节	13:05—13:45	道德与法治	美术	生物学	外语	劳动
课间	13:45—13:55					
第 6 节	13:55—14:35	地方课程 (人工智能基础)	数学	语文	信息科技	校本课程
课间	14:35—14:45					
眼保健操	14:45—14:50					
第 7 节	14:50—15:30	语文	外语	道德与法治	数学	综合实践 活动
课间	15:30—15:40					
第 8 节	15:40—16:20	课后服务 (体锻)	校本课程	课后服务	课后服务 (体锻)	
课间	16:20—16:30					
课后服务	16:30—17:30					

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	生物学	校本课程
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	美术	美术	外语	地理	数学
大课间	9:30—10:00					
第三节	10:00—10:40	道德与法治	语文	音乐	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	数学	外语	体育与健康	地方课程 (人工智能基础)	语文
午餐、午休	11:35—12:20					
广播、午会	12:20—13:00					
第五节	13:05—13:45	外语	体育与健康	道德与法治	信息科技	综合实践 活动
课间	13:45—13:55					
第 6 节	13:55—14:35	生物学	语文	历史	数学	校本课程
课间	14:35—14:45					
眼保健操	14:45—14:50					
第 7 节	14:50—15:30	历史	数学	语文	外语	劳动
课间	15:30—15:40					
第 8 节	15:40—16:20	课后服务 (体锻)	校本课程	课后服务	课后服务 (体锻)	
课间	16:20—16:30					
课后服务	16:30—17:30					