上海市梅陇中学2024学年总课程表（七年级）

		七1				
星期 节次	时间	一	二	三	四	五
第1节	08:00~08:40	语文	语文	英语	语文	道德与法治
课间	08:40~08:50					
第2节	08:50~09:30	生物学	综合实践活动	道德与法治	体育与健康	校本课程
大课间	09:30~10:10					
眼操	10:10~10:15					
第3节	10:15~10:55	体育与健康	数学	地理	校本课程	英语
课间	10:55~11:05					
第4节	11:05~11:45	英语	劳动	数学	数学	历史
午休	11:45~12:55					
第5节	13:00~13:40	地理	历史	艺术·音乐	信息科技	班团队活动
课间	13:40~13:50					
眼操	13:50~13:55					
第6节	13:55~14:35	人工智能基础	艺术·美术	语文	生物学	数学
课间	14:35~14:45					
第7节	14:45~15:25	数学	体育与健康	语文	英语	语文
课间	15:25~15:35					
课后服务1	15:35~16:15		校本课程			
课后服务2	16:30~17:30					

		七2				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	语文	英语	数学	体育与健康	语文
课间					
第2节	道德与法治	地理	艺术·音乐	校本课程	校本课程
大课间					
眼操					
第3节	英语	生物学	英语	数学	数学
课间					
第4节	艺术·美术	历史	综合实践活动	语文	体育与健康
午休					
第5节	信息科技	体育与健康	历史	生物学	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	数学	语文	语文	道德与法治	劳动
课间					
第7节	人工智能基础	数学	语文	英语	地理
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					

		七3				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	数学	英语	道德与法治	语文	数学
课间					
第2节	英语	人工智能基础	地理	道德与法治	英语
大课间					
眼操					
第3节	体育与健康	艺术·美术	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间					
第4节	语文	数学	数学	历史	语文
午休					
第5节	劳动	语文	生物学	数学	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	地理	信息科技	语文	校本课程	艺术·音乐
课间					
第7节	历史	体育与健康	语文	英语	生物学
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					

		七4				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	英语	体育与健康	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间					
第2节	道德与法治	语文	数学	生物学	英语
大课间					
眼操					
第3节	数学	数学	英语	历史	人工智能基础
课间					
第4节	语文	地理	道德与法治	体育与健康	语文
午休					
第5节	劳动	综合实践活动	语文	英语	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	校本课程	生物学	语文	校本课程	数学
课间					
第7节	艺术·美术	信息科技	地理	数学	历史
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					

		七5				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	生物学	语文	英语	语文	体育与健康
课间					
第2节	地理	数学	道德与法治	体育与健康	综合实践活动
大课间					
眼操					
第3节	数学	英语	数学	地理	数学
课间					
第4节	道德与法治	体育与健康	生物学	信息科技	数学
午休					
第5节	英语	历史	艺术·美术	英语	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	语文	艺术·音乐	语文	校本课程	历史
课间					
第7节	人工智能基础	劳动	语文	校本课程	语文
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					

		七6				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	生物学	英语	人工智能基础	数学	英语
课间					
第2节	英语	数学	数学	信息科技	语文
大课间					
眼操					
第3节	道德与法治	艺术·音乐	综合实践活动	语文	艺术·美术
课间					
第4节	语文	语文	地理	体育与健康	生物学
午休					
第5节	地理	劳动	历史	校本课程	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	数学	历史	语文	英语	数学
课间					
第7节	校本课程	体育与健康	语文	道德与法治	体育与健康
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					

		七7				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	数学	地理	数学	英语	历史
课间					
第2节	英语	体育与健康	语文	语文	英语
大课间					
眼操					
第3节	语文	语文	校本课程	语文	体育与健康
课间					
第4节	地理	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	数学
午休					
第5节	综合实践活动	数学	生物学	道德与法治	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	信息科技	生物学	艺术·音乐	数学	语文
课间					
第7节	劳动	英语	人工智能基础	校本课程	历史
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					

		七8				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	数学	语文	英语	生物学	语文
课间					
第2节	英语	地理	信息科技	校本课程	英语
大课间					
眼操					
第3节	生物学	数学	体育与健康	语文	历史
课间					
第4节	艺术·音乐	劳动	数学	人工智能基础	数学
午休					
第5节	语文	道德与法治	语文	数学	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	语文	体育与健康	艺术·美术	校本课程	地理
课间					
第7节	综合实践活动	英语	历史	道德与法治	体育与健康
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					

		七9				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	道德与法治	语文	数学	地理	英语
课间					
第2节	艺术·音乐	体育与健康	道德与法治	语文	语文
大课间					
眼操					
第3节	英语	信息科技	英语	数学	数学
课间					
第4节	体育与健康	数学	英语	校本课程	生物学
午休					
第5节	数学	综合实践活动	语文	劳动	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	地理	历史	语文	人工智能基础	体育与健康
课间					
第7节	语文	艺术·美术	生物学	校本课程	历史
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					

		七10				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	英语	数学	语文	语文	劳动
课间					
第2节	数学	艺术·音乐	语文	地理	语文
大课间					
眼操					
第3节	生物学	地理	数学	校本课程	数学
课间					
第4节	道德与法治	语文	综合实践活动	英语	体育与健康
午休					
第5节	人工智能基础	艺术·美术	道德与法治	数学	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	语文	体育与健康	体育与健康	校本课程	英语
课间					
第7节	历史	英语	历史	生物学	信息科技
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					

		七11				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	艺术·音乐	体育与健康	英语	英语	语文
课间					
第2节	道德与法治	数学	体育与健康	校本课程	体育与健康
大课间					
眼操					
第3节	综合实践活动	语文	道德与法治	语文	英语
课间					
第4节	数学	语文	数学	历史	数学
午休					
第5节	人工智能基础	地理	生物学	校本课程	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	历史	劳动	地理	数学	艺术·美术
课间					
第7节	语文	英语	语文	信息科技	生物学
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					

		七12				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	数学	体育与健康	数学	英语	语文
课间					
第2节	艺术·美术	道德与法治	语文	校本课程	数学
大课间					
眼操					
第3节	体育与健康	地理	语文	语文	体育与健康
课间					
第4节	综合实践活动	英语	生物学	人工智能基础	英语
午休					
第5节	英语	生物学	历史	道德与法治	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	历史	数学	艺术·音乐	校本课程	劳动
课间					
第7节	语文	语文	信息科技	数学	地理
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					

		七13				
星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	数学	地理	英语	艺术·美术	历史
课间					
第2节	语文	体育与健康	语文	校本课程	数学
大课间					
眼操					
第3节	历史	数学	数学	地理	语文
课间					
第4节	生物学	英语	体育与健康	语文	信息科技
午休					
第5节	劳动	艺术·音乐	人工智能基础	生物学	班团队活动
课间					
眼操					
第6节	英语	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
课间					
第7节	英语	道德与法治	语文	数学	体育与健康
课间					
课后服务1		校本课程			
课后服务2					