

上海市梅陇中学2025学年总课程表（六年级）

学校课表负责人：翁方波

联系电话：13023283020

六1						六2						六3						六4						六5						六6						六7							
星期 节次	时间	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	
第1节	08:00~08:40	班团队活动	数学	英语	体育与健康	语文	第1节	班团队活动	语文	体育与健康	校本课程	艺术·音乐	第1节	班团队活动	数学	英语	语文	语文	第1节	班团队活动	科学	英语	语文	语文	第1节	班团队活动	地理	体育与健康	科学	英语	第1节	班团队活动	体育与健康	数学	体育与健康	英语	第1节	班团队活动	劳动	英语	道德与法治	数学	
课间	08:40~08:50						课间						课间						课间						课间						课间						课间						
第2节	08:50~09:30	校本课程	英语	数学	校本课程	艺术·音乐	第2节	艺术·美术	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	第2节	数学	语文	体育与健康	科学	体育与健康	第2节	语文	数学	综合实践活 动	体育与健康	校本课程	第2节	英语	语文	数学	体育与健康	数学	第2节	数学	艺术·音乐	校本课程	艺术·音乐	信息科技	第2节	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐	艺术·美术	语文	
大课间（50分钟 体育锻炼）	09:30~10:20						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间						
眼操	10:20~10:25						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						
第3节	10:25~11:05	语文	劳动	道德与法治	艺术·美术	信息科技	第3节	科学	英语	校本课程	语文	数学	第3节	艺术·音乐	科学	校本课程	校本课程	艺术·美术	第3节	道德与法治	英语	数学	艺术·音乐	数学	第3节	语文	数学	校本课程	语文	校本课程	第3节	语文	心理/校本 课程	道德与法治	语文	道德与法治	第3节	数学	语文	信息科技	语文	英语	
课间	11:05~11:15						课间						课间						课间						课间						课间						课间						
第4节	11:15~11:55	道德与法治	语文	综合实践活 动	语文	数学	第4节	数学	艺术·美术	数学	地理	劳动	第4节	英语	体育与健康	数学	体育与健康	艺术·音乐	第4节	艺术·美术	语文	校本课程	艺术·美术	科学	第4节	科学	劳动	道德与法治	校本课程	地理	第4节	地理	英语	地理	科学	语文	第4节	语文（书 法）	数学	数学	体育与健康	体育与健康	
午休（含10分钟 低强度活动）	11:55~13:00						午休						午休						午休						午休						午休						午休						
第5节	13:00~13:40	数学	艺术·音乐	体育与健康	心理/校本 课程	校本课程	第5节	英语	地理	信息科技	英语	语文	第5节	艺术·美术	道德与法治	综合实践活 动	数学	数学	第5节	英语	体育与健康	地理	道德与法治	心理/校本 课程	第5节	数学	道德与法治	艺术·音乐	英语	体育与健康	第5节	英语	语文	体育与健康	数学	体育与健康	第5节	语文	地理	道德与法治	心理/校本 课程	综合实践活 动	
课间	13:40~13:50						课间						课间						课间						课间						课间						课间						
第6节	13:50~14:30	地理	科学	艺术·美术	英语	体育与健康	第6节	语文	体育与健康	艺术·音乐	心理/校本 课程	体育与健康	第6节	语文	劳动	地理	道德与法治	地理	第6节	校本课程	地理	体育与健康	信息科技	语文	第6节	艺术·美术	艺术·音乐	语文	数学	语文	第6节	科学	语文	艺术·美术	校本课程	校本课程	第6节	英语	体育与健康	体育与健康	校本课程	艺术·音乐	
课间	14:30~14:40						课间						课间						课间						课间						课间						课间						
眼操	14:40~14:45						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						
第7节	14:45~15:25	语文（书 法）	体育与健康	语文	数学	地理	第7节	综合实践活 动	数学	语文（书 法）	数学	科学	第7节	语文（书 法）	心理/校本 课程	校本课程	信息科技	英语	第7节	数学	劳动	语文（书 法）	数学	体育与健康	第7节	信息科技	体育与健康	语文（书 法）	艺术·美术	心理/校本 课程	第7节	艺术·美术	数学	语文	综合实践活 动	数学	第7节	科学	校本课程	科学	数学	地理	
长课间（20分钟 体育锻炼）	15:25~15:45						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间						
第8节/ 课后服务1	15:45~16:25	课后服务 （体育特色 课程）		科学			课后服务1	课后服务 （体育特色 课程）		语文			课后服务1	课后服务 （体育特色 课程）		语文			课后服务1	课后服务 （体育特色 课程）		艺术·音乐			课后服务1	课后服务 （体育特色 课程）		综合实践活 动			课后服务1	课后服务 （体育特色 课程）		劳动			课后服务1	课后服务 （体育特色 课程）			语文		
课后服务2	16:35~17:15						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						
六8						六9						六10						六11						六12						六13													
星期 节次	时间	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五							
第1节	08:00~08:40	班团队活动	艺术·美术	数学	艺术·音乐	体育与健康	第1节	班团队活动	语文	科学	心理/校本 课程	英语	第1节	班团队活动	数学	英语	英语	语文	第1节	班团队活动	语文	英语	体育与健康	数学	第1节	班团队活动	英语	数学	语文	心理/校本 课程	第1节	班团队活动	数学	英语	艺术·美术	道德与法治							
课间	08:40~08:50						课间						课间						课间						课间						课间						课间						
第2节	08:50~09:30	语文	地理	科学	劳动	英语	第2节	综合实践活 动	语文	数学	体育与健康	数学	第2节	道德与法治	体育与健康	体育与健康	体育与健康	科学	第2节	语文	科学	语文	艺术·音乐	地理	第2节	英语	劳动	校本课程	体育与健康	数学	第2节	科学	道德与法治	地理	语文	英语							
大课间（50分钟 体育锻炼）	09:30~10:20						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间						
眼操	10:20~10:25						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						
第3节	10:25~11:05	英语	道德与法治	英语	语文	语文	第3节	艺术·音乐	数学	校本课程	道德与法治	科学	第3节	语文	语文	数学	语文	道德与法治	第3节	体育与健康	信息科技	艺术·音乐	语文	艺术·美术	第3节	语文	数学	语文	艺术·美术	英语	第3节	校本课程	语文	数学	地理	数学							
课间	11:05~11:15						课间						课间						课间						课间						课间						课间						
第4节	11:15~11:55	艺术·音乐	数学	体育与健康	体育与健康	艺术·美术	第4节	英语	艺术·美术	信息科技	语文	语文	第4节	英语	信息科技	地理	数学	数学	第4节	道德与法治	数学	数学	英语	校本课程	第4节	校本课程	地理	科学	综合实践活 动	道德与法治	第4节	语文	艺术·音乐	语文	体育与健康	体育与健康							
午休（含10分钟 低强度活动）	11:55~13:00						午休						午休						午休						午休						午休						午休						
第5节	13:00~13:40	校本课程	体育与健康	语文	数学	信息科技	第5节	语文	校本课程	体育与健康	艺术·音乐	地理	第5节	数学	科学	语文	劳动	艺术·音乐	第5节	英语	体育与健康	心理/校本 课程	数学	体育与健康	第5节	科学	校本课程	语文	艺术·美术	体育与健康	第5节	体育与健康	心理/校本 课程	艺术·美术	英语	语文							
课间	13:40~13:50						课间						课间						课间						课间						课间						课间						
第6节	13:50~14:30	综合实践活 动	语文	地理	数学	科学	第6节	数学	体育与健康	劳动	数学	体育与健康	第6节	地理	校本课程	语文（书 法）	艺术·美术	综合实践活 动	第6节	数学	艺术·美术	语文	综合实践活 动	语文（书 法）	第6节	体育与健康	体育与健康	信息科技	数学	艺术·音乐	第6节	劳动	体育与健康	科学	数学	语文（书 法）							
课间	14:30~14:40						课间						课间						课间						课间						课间						课间						
眼操	14:40~14:45						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						
第7节	14:45~15:25	数学	校本课程	道德与法治	校本课程	语文（书 法）	第7节	地理	道德与法治	语文（书 法）	英语	艺术·美术	第7节	校本课程	艺术·美术	校本课程	心理/校本 课程	体育与健康	第7节	校本课程	地理	劳动	道德与法治	科学	第7节	数学	语文（书 法）	道德与法治	艺术·音乐	地理	第7节	数学	信息科技	艺术·音乐	校本课程	校本课程							
长课间（20分钟 体育锻炼）	15:25~15:45						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间						
第8节/ 课后服务1	15:45~16:25	课后服务 （体育特色 课程）		心理/校本 课程			课后服务1	课后服务 （体育特色 课程）		校本课程			课后服务1	课后服务 （体育特色 课程）		艺术·音乐			课后服务1	校本课程		课后服务 （体育特色 课程）			课后服务1			课后服务 （体育特色 课程）		语文	课后服务1	综合实践活 动		课后服务 （体育特色 课程）									
课后服务2	16:35~17:15						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						

备注：第10周教学质量检测、第11周秋季社会实践、第21周教学质量检测

上海市梅陇中学2025学年总课程表（七年级）

学校课表负责人：翁方波

联系电话：13023283020

		七1						七2						七3						七4						七5						七6				
星期 节次	时间	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	08:00-08:40	班团队活动	英语	数学	语文	数学	第1节	班团队活动	道德与法治	生物学	语文	语文	第1节	班团队活动	数学	英语	体育与健康	语文	第1节	班团队活动	数学	历史	英语	语文	第1节	班团队活动	数学	体育与健康	数学	数学	第1节	班团队活动	生物学	英语	语文	数学
课间	08:40-08:50						课间						课间						课间						课间						课间					
第2节	08:50-09:30	生物学	数学	体育与健康	艺术·美术	英语	第2节	语文	体育与健康	英语	体育与健康	数学	第2节	英语	生物学	数学	语文	体育与健康	第2节	校本课程	语文	数学	地理	体育与健康	第2节	体育与健康	生物学	数学	语文	历史	第2节	数学	语文	数学	体育与健康	艺术·美术
大课间（50分钟 体育锻炼）	09:30-10:20						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间					
眼操	10:20-10:25						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操					
第3节	10:25-11:05	体育与健康	历史	生物学	劳动	语文	第3节	数学	英语	历史	数学	英语	第3节	数学	语文	地理	艺术·美术	地理	第3节	体育与健康	生物学	英语	语文	数学	第3节	语文	语文	英语	人工智能基础	英语	第3节	英语	艺术·音乐	历史	英语	语文
课间	11:05-11:15						课间						课间						课间						课间						课间					
第4节	11:15-11:55	英语	语文	历史	校本课程	体育与健康	第4节	生物学	校本课程	数学	地理	人工智能基础	第4节	艺术·音乐	英语	信息技术	校本课程	道德与法治	第4节	艺术·美术	艺术·音乐	人工智能基础	体育与健康	英语	第4节	数学	体育与健康	综合实践活动	劳动	地理	第4节	体育与健康	道德与法治	校本课程	地理	生物学
午休（含10分钟 低强度活动）	11:55-13:00						午休						午休						午休						午休						午休					
第5节	13:00-13:40	语文	人工智能基础	地理	综合实践活动	艺术·音乐	第5节	体育与健康	语文	语文	综合实践活动	历史	第5节	语文	体育与健康	语文	生物学	英语	第5节	数学	体育与健康	道德与法治	数学	道德与法治	第5节	地理	道德与法治	语文	艺术·音乐	校本课程	第5节	信息技术	体育与健康	语文	综合实践活动	体育与健康
课间	13:40-13:50						课间						课间						课间						课间						课间					
第6节	13:50-14:30	语文	体育与健康	道德与法治	英语	道德与法治	第6节	地理	语文	信息技术	艺术·美术	校本课程	第6节	体育与健康	道德与法治	语文	综合实践活动	数学	第6节	地理	历史	语文	综合实践活动	劳动	第6节	信息技术	英语	语文	生物学	体育与健康	第6节	语文	英语	语文	人工智能基础	历史
课间	14:30-14:40						课间						课间						课间						课间						课间					
眼操	14:40-14:45						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操					
第7节	14:45-15:25	信息技术	地理	语文	数学	校本课程	第7节	英语	艺术·音乐	道德与法治	劳动	体育与健康	第7节	校本课程	人工智能基础	历史	数学	劳动	第7节	英语	信息技术	生物学	校本课程	语文	第7节	英语	艺术·美术	历史	道德与法治	语文	第7节	校本课程	数学	地理	数学	道德与法治
长课间（20分钟 体育锻炼）	15:25-15:45						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间					
第8节/ 课后服务1	15:45-16:25	数学			课后服务 (体育特色课程)		课后服务1		数学	课后服务 (体育特色课程)			课后服务1		历史	课后服务 (体育特色课程)			课后服务1	语文		课后服务 (体育特色课程)			课后服务1		校本课程		课后服务 (体育特色课程)		课后服务1	劳动		课后服务 (体育特色课程)		
课后服务2	16:35-17:30						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2					
		七7						七8						七9						七10						七11						七12				
星期 节次	时间	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	08:00-08:40	班团队活动	历史	道德与法治	艺术·音乐	英语	第1节	班团队活动	数学	地理	劳动	英语	第1节	班团队活动	校本课程	历史	体育与健康	艺术·美术	第1节	班团队活动	英语	信息技术	体育与健康	语文	第1节	班团队活动	英语	英语	语文	体育与健康	第1节	班团队活动	数学	英语	历史	语文
课间	08:40-08:50						课间						课间						课间						课间						课间					
第2节	08:50-09:30	体育与健康	体育与健康	英语	地理	语文	第2节	校本课程	英语	生物学	体育与健康	数学	第2节	数学	数学	英语	语文	英语	第2节	数学	艺术·美术	体育与健康	英语	道德与法治	第2节	道德与法治	语文	地理	体育与健康	劳动	第2节	英语	地理	校本课程	语文	数学
大课间（50分钟 体育锻炼）	09:30-10:20						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间					
眼操	10:20-10:25						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操					
第3节	10:25-11:05	英语	数学	数学	语文	校本课程	第3节	语文	艺术·美术	数学	语文	历史	第3节	生物学	道德与法治	数学	语文	劳动	第3节	语文	校本课程	英语	语文	数学	第3节	体育与健康	校本课程	数学	信息技术	语文	第3节	语文	英语	艺术·音乐	数学	综合实践活动
课间	11:05-11:15						课间						课间						课间						课间						课间					
第4节	11:15-11:55	综合实践活动	语文	历史	体育与健康	道德与法治	第4节	体育与健康	语文	综合实践活动	信息技术	体育与健康	第4节	语文	英语	道德与法治	生物学	艺术·音乐	第4节	英语	生物学	数学	历史	地理	第4节	历史	艺术·美术	历史	道德与法治	数学	第4节	道德与法治	语文	数学	体育与健康	艺术·美术
午休（含10分钟 低强度活动）	11:55-13:00						午休						午休						午休						午休						午休					
第5节	13:00-13:40	语文	校本课程	艺术·美术	数学	数学	第5节	数学	艺术·音乐	语文	校本课程	地理	第5节	地理	信息技术	语文	校本课程	体育与健康	第5节	体育与健康	数学	历史	数学	艺术·音乐	第5节	英语	生物学	语文	综合实践活动	地理	第5节	校本课程	劳动	体育与健康	人工智能基础	体育与健康
课间	13:40-13:50						课间						课间						课间						课间						课间					
第6节	13:50-14:30	地理	信息技术	生物学	劳动	体育与健康	第6节	历史	道德与法治	语文	数学	语文	第6节	体育与健康	语文	体育与健康	数学	语文	第6节	人工智能基础	道德与法治	语文	校本课程	体育与健康	第6节	语文	艺术·音乐	语文	校本课程	人工智能基础	第6节	数学	生物学	语文	道德与法治	地理
课间	14:30-14:40						课间						课间						课间						课间						课间					
眼操	14:40-14:45						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操					
第7节	14:45-15:25	数学	英语	语文	人工智能基础	生物学	第7节	英语	生物学	体育与健康	英语	道德与法治	第7节	综合实践活动	历史	地理	英语	数学	第7节	劳动	语文	语文	生物学	综合实践活动	第7节	数学	数学	体育与健康	数学	英语	第7节	体育与健康	历史	信息技术	英语	语文
长课间（20分钟 体育锻炼）	15:25-15:45						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间					
第8节/ 课后服务1	15:45-16:25		语文	课后服务 (体育特色课程)			课后服务1	人工智能基础	课后服务 (体育特色课程)				课后服务1		课后服务 (体育特色课程)	人工智能基础			课后服务1		课后服务 (体育特色课程)	地理			课后服务1		课后服务 (体育特色课程)		生物学		课后服务1		课后服务 (体育特色课程)	生物学		
课后服务2	16:35-17:30						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2					

备注：第10周教学质量检测，第11周秋季社会实践，第21周教学质量检测

上海市梅陇中学2025学年总课程表（八年级）

学校课表负责人：翁方波

联系电话：13023283020

		八1							八2							八3							八4							八5							八6							八7				
星期 节次	时间	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	08:00-08:40	班团队活动	英语	综合实践活 动	语文	物理	第1节	班团队活动	英语	劳动	语文	语文	第1节	班团队活动	体育与健康	生物学	物理	数学	第1节	班团队活动	体育与健康	英语	语文	数学	第1节	班团队活动	英语	物理	体育与健康	语文	第1节	班团队活动	语文	数学	体育与健康	道德与法治	第1节	班团队活动	物理	历史	英语	数学						
课间	08:40-08:50						课间						课间						课间						课间						课间						课间											
第2节	08:50-09:30	英语	语文	体育与健康	数学	数学	第2节	数学	艺术·音乐	体育与健康	历史	数学	第2节	语文	英语	数学	语文	体育与健康	第2节	道德与法治	劳动	物理	艺术·美术	体育与健康	第2节	体育与健康	数学	英语	语文	化学	第2节	体育与健康	道德与法治	历史	化学	数学	第2节	数学	道德与法治	数学	语文	劳动						
课间	09:30-09:40						课间						课间						课间						课间						课间						课间											
第3节	09:40-10:20	化学	道德与法治	物理	历史	语文	第3节	英语	化学	英语	物理	生物学	第3节	英语	历史	英语	信息技术	语文	第3节	物理	信息技术	数学	化学	语文	第3节	语文	生物学	道德与法治	艺术·音乐	数学	第3节	英语	艺术·音乐	英语	语文	英语	第3节	语文	语文	英语	化学	英语						
眼操	10:20-10:25						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操											
大课间（50分钟 体育锻炼）	10:25-11:15						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间											
第4节	11:15-11:55	数学	历史	数学	体育与健康	体育与健康	第4节	语文	数学	数学	体育与健康	体育与健康	第4节	物理	数学	体育与健康	历史	道德与法治	第4节	语文	英语	体育与健康	生物学	综合实践活 动	第4节	英语	物理	数学	英语	道德与法治	第4节	语文	艺术·美术	物理	数学	语文	第4节	化学	数学	道德与法治	历史	体育与健康						
午休（含10分钟 低强度活动）	11:55-13:00						午休						午休						午休						午休						午休						午休											
第5节	13:00-13:40	语文	生物学	语文	艺术·音乐	道德与法治	第5节	物理	语文	语文	信息技术	道德与法治	第5节	化学	劳动	语文	生物学	物理	第5节	历史	语文	历史	数学	英语	第5节	数学	艺术·美术	体育与健康	物理	综合实践活 动	第5节	信息技术	历史	体育与健康	英语	物理	第5节	体育与健康	体育与健康	艺术·音乐	物理	语文						
课间	13:40-13:50						课间						课间						课间						课间						课间						课间											
第6节	13:50-14:30	体育与健康	数学	道德与法治	劳动	英语	第6节	体育与健康	道德与法治	生物学	艺术·美术	物理	第6节	体育与健康	语文	道德与法治	综合实践活 动	英语	第6节	体育与健康	生物学	艺术·音乐	英语	道德与法治	第6节	劳动	体育与健康	历史	数学	历史	第6节	数学	体育与健康	生物学	综合实践活 动	生物学	第6节	物理	生物学	体育与健康	信息技术	艺术·美术						
课间	14:30-14:40						课间						课间						课间						课间						课间						课间											
眼操	14:40-14:45						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操											
第7节	14:45-15:25	物理	化学	艺术·美术	英语	生物学	第7节	化学	历史	道德与法治	数学	英语	第7节	数学	道德与法治	化学	数学	艺术·美术	第7节	数学	数学	语文	物理	化学	第7节	化学	语文	语文	生物学	信息技术	第7节	物理	劳动	语文	道德与法治	化学	第7节	英语	综合实践活 动	语文	数学	道德与法治						
长课间（20分钟 体育锻炼）	15:25-15:45						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间											
第8节/ 课后服务1	15:45-16:25	信息技术	课后服务 (体育特色 课程)				课后服务1		课后服务 (体育特色 课程)		综合实践活 动		课后服务1			艺术·音乐	课后服务 (体育特色 课程)		课后服务1			道德与法治	课后服务 (体育特色 课程)		课后服务1		道德与法治			课后服务 (体育特色 课程)	课后服务1		数学			课后服务 (体育特色 课程)	课后服务1			生物学	课后服务 (体育特色 课程)							
课后服务2	16:35-17:30						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2					
		八8							八9							八10							八11							八12							八13											
星期 节次	时间	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五						
第1节	08:00-08:40	班团队活动	数学	英语	物理	语文	第1节	班团队活动	英语	语文	英语	体育与健康	第1节	班团队活动	数学	综合实践活 动	数学	体育与健康	第1节	班团队活动	体育与健康	数学	道德与法治	英语	第1节	班团队活动	体育与健康	数学	数学	语文	第1节	班团队活动	道德与法治	数学	信息技术	体育与健康												
课间	08:40-08:50						课间						课间						课间						课间						课间						课间											
第2节	08:50-09:30	数学	语文	物理	化学	道德与法治	第2节	物理	数学	化学	物理	数学	第2节	英语	语文	数学	语文	英语	第2节	英语	语文	英语	语文	体育与健康	第2节	英语	语文	信息技术	物理	体育与健康	第2节	英语	体育与健康	物理	英语	生物学												
课间	09:30-09:40						课间						课间						课间						课间						课间						课间											
第3节	09:40-10:20	英语	英语	信息技术	语文	数学	第3节	道德与法治	历史	数学	语文	化学	第3节	数学	道德与法治	物理	历史	劳动	第3节	语文	英语	化学	历史	数学	第3节	数学	物理	英语	语文	英语	第3节	体育与健康	英语	道德与法治	语文	语文												
眼操	10:20-10:25						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操											
大课间（50分钟 体育锻炼）	10:25-11:15						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间											
第4节	11:15-11:55	艺术·音乐	道德与法治	数学	艺术·美术	体育与健康	第4节	语文	生物学	英语	历史	语文	第4节	物理	历史	艺术·音乐	化学	语文	第4节	数学	数学	体育与健康	物理	物理	第4节	历史	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐	生物学	第4节	物理	数学	语文	化学	数学												
午休（含10分钟 低强度活动）	11:55-13:00						午休						午休						午休						午休						午休						午休											
第5节	13:00-13:40	体育与健康	体育与健康	语文	综合实践活 动	英语	第5节	体育与健康	体育与健康	信息技术	艺术·美术	物理	第5节	体育与健康	体育与健康	生物学	道德与法治	数学	第5节	物理	化学	语文	综合实践活 动	生物学	第5节	化学	数学	道德与法治	生物学	数学	第5节	语文	化学	艺术·美术	综合实践活 动	道德与法治												
课间	13:40-13:50						课间						课间						课间						课间						课间						课间											
第6节	13:50-14:30	劳动	历史	体育与健康	生物学	物理	第6节	英语	语文	体育与健康	综合实践活 动	道德与法治	第6节	化学	信息技术	体育与健康	物理	道德与法治	第6节	历史	劳动	艺术·美术	艺术·音乐	语文	第6节	语文	艺术·美术	历史	道德与法治	化学	第6节	数学	生物学	体育与健康	物理	劳动												
课间	14:30-14:40						课间						课间						课间						课间						课间						课间											
眼操	14:40-14:45						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操											
第7节	14:45-15:25	化学	生物学	道德与法治	数学	历史	第7节	数学	劳动	道德与法治	数学	生物学	第7节	语文	英语	语文	英语	生物学	第7节	体育与健康	道德与法治	生物学	数学	道德与法治	第7节	体育与健康	综合实践活 动	语文	英语	物理	第7节	历史	语文	历史	数学	英语												
长课间（20分钟 体育锻炼）	15:25-15:45						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间											
第8节/ 课后服务1	15:45-16:25	语文			课后服务 (体育特色 课程)		课后服务1		艺术·音乐		课后服务 (体育特色 课程)		课后服务1				课后服务 (体育特色 课程)	艺术·美术	课后服务1			信息技术	课后服务 (体育特色 课程)		课后服务1		劳动			课后服务 (体育特色 课程)	课后服务1			艺术·音乐	课后服务 (体育特色 课程)													
课后服务2	16:35-17:30						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2											

备注：第10周教学质量检测。第11周秋季社会实践。第21周教学质量检测

上海市梅陇中学2025学年总课程表（九年级）

学校课表负责人：翁方波 联系电话：13023283020

		九1						九2						九3						九4						九5						九6				
星期 节次	时间	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	08:00~08:40	班团队活动	数学	英语	体育与健康	语文	第1节	班团队活动	语文	数学	体育与健康	物理	第1节	班团队活动	体育与健康	体育与健康	书法	数学	第1节	班团队活动	体育与健康	体育与健康	道德与法治	语文	第1节	班团队活动	英语	物理	道德与法治	语文	第1节	班团队活动	语文	英语	探究	数学
课间	08:40~08:50						课间						课间						课间						课间						课间					
第2节	08:50~09:30	物理	物理	语文	语文	数学	第2节	语文	物理	语文	道德与法治	语文	第2节	生命科学	数学	物理	语文	英语	第2节	探究	拓展	物理	语文	数学	第2节	英语	物理	数学	化学	体育与健康	第2节	数学	数学	艺术·音乐	生命科学	体育与健康
课间	09:30~09:40						课间						课间						课间						课间						课间					
第3节	09:40~10:20	语文	拓展（体育 特色课程）	物理	历史	道德与法治	第3节	英语	化学	英语	语文	英语	第3节	历史	英语	数学	化学	语文	第3节	英语	物理	数学	数学	英语	第3节	体育与健康	艺术·音乐	英语	生命科学	艺术·美术	第3节	体育与健康	历史	物理	拓展	语文
眼操	10:20~10:25						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操					
大课间（50分钟 体育锻炼）	10:25~11:15						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间					
第4节	11:15~11:55	体育与健康	道德与法治	数学	拓展	生命科学	第4节	体育与健康	拓展（体育 特色课程）	物理	历史	艺术·美术	第4节	语文	拓展	历史	艺术·美术	物理	第4节	语文	语文	英语	化学	历史	第4节	化学	体育与健康	书法	语文	数学	第4节	语文	体育与健康	数学	语文	历史
午休（含10分钟 低强度活动）	11:55~13:00						午休						午休						午休						午休						午休					
第5节	13:00~13:40	化学	探究	体育与健康	英语	体育与健康	第5节	探究	数学	体育与健康	数学	体育与健康	第5节	英语	英语	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	第5节	物理	生命科学	书法	拓展（体育 特色课程）	艺术·美术	第5节	语文	语文	语文	拓展（体育 特色课程）	道德与法治	第5节	物理	英语	道德与法治	拓展（体育 特色课程）	书法
课间	13:40~13:50						课间						课间						课间						课间						课间					
第6节	13:50~14:30	英语	历史	化学	艺术·音乐	英语	第6节	数学	艺术·音乐	历史	英语	拓展	第6节	体育与健康	物理	化学	数学	探究	第6节	体育与健康	化学	语文	数学	道德与法治	第6节	物理	历史	体育与健康	拓展	英语	第6节	艺术·美术	化学	体育与健康	物理	化学
课间	14:30~14:40						课间						课间						课间						课间						课间					
眼操	14:40~14:45						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操					
第7节	14:45~15:25	数学	语文	书法	数学	艺术·美术	第7节	书法	道德与法治	化学	生命科学	数学	第7节	数学	语文	语文	拓展（体育 特色课程）	体育与健康	第7节	数学	英语	历史	艺术·音乐	体育与健康	第7节	数学	数学	探究	数学	历史	第7节	英语	道德与法治	语文	数学	英语
长课间（20分钟 体育锻炼）	15:25~15:45						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间					
课后服务1	15:45~16:25						课后服务1						课后服务1						课后服务1						课后服务1						课后服务1					
课后服务2	16:35~17:30						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2					
		九7						九8						九9						九10						九11						九12				
星期 节次	时间	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五	星期 节次	一	二	三	四	五
第1节	08:00~08:40	班团队活动	数学	艺术·音乐	历史	英语	第1节	班团队活动	英语	数学	语文	道德与法治	第1节	班团队活动	物理	数学	语文	生命科学	第1节	班团队活动	语文	数学	道德与法治	数学	第1节	班团队活动	英语	数学	拓展（体育 特色课程）	体育与健康	第1节	班团队活动	英语	英语	语文	体育与健康
课间	08:40~08:50						课间						课间						课间						课间						课间					
第2节	08:50~09:30	艺术·美术	历史	英语	道德与法治	语文	第2节	语文	拓展	物理	历史	英语	第2节	体育与健康	体育与健康	物理	化学	语文	第2节	体育与健康	体育与健康	物理	语文	英语	第2节	数学	语文	体育与健康	化学	艺术·音乐	第2节	英语	历史	体育与健康	数学	化学
课间	09:30~09:40						课间						课间						课间						课间						课间					
第3节	09:40~10:20	道德与法治	化学	数学	化学	物理	第3节	英语	数学	化学	道德与法治	探究	第3节	英语	数学	英语	语文	数学	第3节	物理	拓展	英语	探究	语文	第3节	道德与法治	探究	英语	语文	物理	第3节	语文	道德与法治	物理	生命科学	数学
眼操	10:20~10:25						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操					
大课间（50分钟 体育锻炼）	10:25~11:15						大课间						大课间						大课间						大课间						大课间					
第4节	11:15~11:55	英语	语文	物理	语文	探究	第4节	数学	语文	英语	艺术·音乐	语文	第4节	数学	艺术·美术	体育与健康	道德与法治	体育与健康	第4节	数学	英语	体育与健康	物理	体育与健康	第4节	英语	数学	物理	数学	语文	第4节	书法	数学	数学	历史	道德与法治
午休（含10分钟 低强度活动）	11:55~13:00						午休						午休						午休						午休						午休					
第5节	13:00~13:40	语文	生命科学	书法	物理	数学	第5节	物理	化学	书法	拓展（体育 特色课程）	物理	第5节	探究	道德与法治	历史	数学	英语	第5节	语文	数学	语文	数学	生命科学	第5节	体育与健康	历史	语文	艺术·美术	道德与法治	第5节	体育与健康	语文	化学	物理	艺术·美术
课间	13:40~13:50						课间						课间						课间						课间						课间					
第6节	13:50~14:30	数学	英语	语文	拓展（体育 特色课程）	体育与健康	第6节	历史	艺术·美术	语文	数学	体育与健康	第6节	语文	艺术·音乐	拓展	英语	历史	第6节	艺术·美术	历史	化学	化学	艺术·音乐	第6节	语文	体育与健康	拓展	物理	英语	第6节	物理	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文
课间	14:30~14:40						课间						课间						课间						课间						课间					
眼操	14:40~14:45						眼操						眼操						眼操						眼操						眼操					
第7节	14:45~15:25	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	拓展	第7节	体育与健康	体育与健康	体育与健康	生命科学	数学	第7节	书法	语文	化学	拓展（体育 特色课程）	物理	第7节	英语	书法	道德与法治	拓展（体育 特色课程）	历史	第7节	书法	生命科学	历史	化学	数学	第7节	数学	探究	拓展	拓展（体育 特色课程）	英语
长课间（20分钟 体育锻炼）	15:25~15:45						长课间						长课间						长课间						长课间						长课间					
课后服务1	15:45~16:25						课后服务1						课后服务1						课后服务1						课后服务1						课后服务1					
课后服务2	16:35~17:30						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2						课后服务2					

备注：第10周教学质量检测，第11周秋季社会实践，第21周教学质量检测