

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												
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												
眼操	10:20-10:25						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												
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												
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												
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												
眼操	14:40-14:45						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												
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												
		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												
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												
眼操	10:20-10:25						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												
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												
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												
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												
眼操	14:40-14:45						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												
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												

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		
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																			
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	艺术音乐	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																			
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																			
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																			
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	艺术音乐	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																			
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	艺术音乐	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																			
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	艺术音乐	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	艺术音乐		
课间	14:30-14:40						课间						课间						课间						课间																			
眼操	14:40-14:45						眼操						眼操						眼操						眼操																			
第7节	14:45-15:25	物理	化学	艺术音乐	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	艺术音乐	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																			
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				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																			
		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																			
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																			
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																			
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																			
第4节	11:15-11:55	艺术音乐	道德与法治	数学	艺术音乐	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																			
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	艺术音乐	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	艺术音乐	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																			
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	艺术音乐	艺术音乐	语文	第6节	语文	艺术音乐	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																			
眼操	14:40-14:45						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																			
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)	艺术音乐	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																			

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

