

上海市梅陇中学2025学年第二学期总课程表（六年级）

学校课表负责人：翁方波

联系电话：13023283020

| 星期 节次 | 时间 | 六1 A103六1班 | | | | | 六2 A104六2 | | | | | 六3 A105六3 | | | | | 六4 A201六4班 | | | | | 六5 A203六5班 | | | | | 六6 A204六6班 | | | | | 六7 A205六7班 | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------|---------------|-------|--------|---------|-------|--------------------|--------|-------|-------|---------|--------------|--------------------|--------|-------|---------|-------------|--------|--------------------|--------|---------|--------------|--------|-------|--------------------|--------|--------------|---------|--------|---------|--------------------|------------|---------|---------|--------|--------------------|-------|------|-------|-------|---------|--------|
| | | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 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 | 班团队活动 | 语文 | 体育与健康 | 校本课程 | 艺术·音乐 | 班团队活动 | 数学 | 英语 | 语文 | 语文 | 班团队活动 | 科学 | 数学 | 语文 | 语文 | 班团队活动 | 地理 | 体育与健康 | 道德与法治 | 英语 | 班团队活动 | 体育与健康 | 数学 | 体育与健康 | 英语 | 班团队活动 | 劳动 | 英语 | 校本课程 | 数学 | | | | | | |
| 课间 | 08:40-08:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第2节 | 08:50-09:30 | 校本课程 | 英语 | 道德与法治 | 校本课程 | 艺术·音乐 | 信息科技 | 艺术·音乐 | 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 | 综合实践活动 | 英语 | 体育与健康 | 校本课程 | 第2节 | 英语 | 劳动 | 数学 | 体育与健康 | 数学 | 第2节 | 数学 | 语文 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 第2节 | 艺术·音乐 | 语文 | 艺术·音乐 | 艺术·音乐 | 语文 | |
| 大课间 (50分钟 体育锻炼) | 09:30-10:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 眼操 | 10:20-10:25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第3节 | 10:25-11:05 | 语文 | 劳动 | 数学 | 艺术·音乐 | 信息科技 | 综合实践活动 | 英语 | 校本课程 | 语文 | 数学 | 第3节 | 艺术·音乐 | 道德与法治 | 数学 | 校本课程 | 艺术·音乐 | 第3节 | 道德与法治 | 语文 | 数学 | 艺术·音乐 | 数学 | 第3节 | 语文 | 数学 | 校本课程 | 心理/校本课程 | 校本课程 | 第3节 | 艺术·音乐 | 地理 | 道德与法治 | 科学 | 校本课程 | 第3节 | 语文 | 校本课程 | 信息科技 | 语文 | 英语 | |
| 课间 | 11:05-11:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第4节 | 11:15-11:55 | 校本课程 | 语文 | 综合实践活动 | 语文 | 数学 | 第4节 | 数学 | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 地理 | 劳动 | 第4节 | 英语 | 体育与健康 | 心理/校本课程 | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 第4节 | 艺术·音乐 | 心理/校本课程 | 校本课程 | 艺术·音乐 | 科学 | 第4节 | 综合实践活动 | 语文 | 语文 | 语文 | 地理 | 第4节 | 地理 | 科学 | 艺术·音乐 | 语文 | 语文 | 第4节 | 地理 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第5节 | 13:00-13:40 | 数学 | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 心理/校本课程 | 道德与法治 | 第5节 | 英语 | 地理 | 数学 | 英语 | 语文 | 第5节 | 综合实践活动 | 科学 | 语文 | 数学 | 数学 | 第5节 | 英语 | 体育与健康 | 地理 | 道德与法治 | 劳动 | 第5节 | 数学 | 道德与法治 | 艺术·音乐 | 英语 | 体育与健康 | 第5节 | 语文 | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 数学 | 体育与健康 | 第5节 | 语文 | 道德与法治 | 道德与法治 | 数学 | 综合实践活动 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第6节 | 13:50-14:30 | 科学 | 科学 | 艺术·音乐 | 英语 | 体育与健康 | 第6节 | 语文 | 道德与法治 | 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·音乐 | 艺术·音乐 | 科学 | 数学 | 语文 | 第6节 | 语文 | 英语 | 心理/校本课程 | 艺术·音乐 | 校本课程 | 第6节 | 英语 | 体育与健康 | 体育与健康 | 心理/校本课程 | 艺术·音乐 |
| 课间 | 14:30-14:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 眼操 | 14:40-14:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第7节 | 14:45-15:25 | 语文 | 体育与健康 | 语文 | 数学 | 地理 | 第7节 | 科学 | 数学 | 语文 | 数学 | 科学 | 第7节 | 语文 | 艺术·音乐 | 校本课程 | 信息科技 | 英语 | 第7节 | 数学 | 英语 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 第7节 | 信息科技 | 体育与健康 | 语文 | 艺术·音乐 | 校本课程 | 第7节 | 英语 | 数学 | 语文 | 综合实践活动 | 数学 | 第7节 | 数学 | 校本课程 | 科学 | 地理 | 科学 |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第8节/ 课后服务1 | 15:35-16:15 | 课后服务 (体育特色) | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | | |
| 长课间 (20分钟 体育锻炼) | 16:15-16:35 | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | |
| 课后服务2 | 16:35-17:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 六8 A301 (六8班) | | | | | 六9 A303六9 | | | | | 六10 A304六10班 | | | | | 六11A305六11班 | | | | | 六12 A403六12班 | | | | | 六13 A404六13班 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 星期 节次 | 时间 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | | | | | | |
| 第1节 | 08:00-08:40 | 班团队活动 | 艺术·音乐 | 数学 | 劳动 | 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 | 校本课程 | 语文 | 心理/校本课程 | 第1节 | 班团队活动 | 数学 | 英语 | 艺术·音乐 | 语文 | | | | | | |
| 课间 | 08:40-08:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第2节 | 08:50-09:30 | 语文 | 地理 | 科学 | 道德与法治 | 英语 | 第2节 | 综合实践活动 | 语文 | 信息科技 | 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 | 体育与健康 | 数学 | 语文 | 艺术·音乐 | 地理 | 第2节 | 英语 | 艺术·音乐 | 校本课程 | 体育与健康 | 数学 | 第2节 | 科学 | 心理/校本课程 | 地理 | 语文 | 语文 | | | | | | |
| 大课间 (50分钟 体育锻炼) | 09:30-10:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 眼操 | 10:20-10:25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第3节 | 10:25-11:05 | 数学 | 语文 | 英语 | 语文 | 语文 | 第3节 | 英语 | 数学 | 数学 | 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 | 英语 | 信息科技 | 艺术·音乐 | 语文 | 艺术·音乐 | 第3节 | 语文 | 数学 | 语文 | 科学 | 英语 | 第3节 | 校本课程 | 语文 | 数学 | 地理 | 数学 | | | | | | |
| 课间 | 11:05-11:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第4节 | 11:15-11:55 | 艺术·音乐 | 校本课程 | 体育与健康 | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 第4节 | 艺术·音乐 | 艺术·音乐 | 校本课程 | 语文 | 语文 | 第4节 | 英语 | 信息科技 | 地理 | 艺术·音乐 | 数学 | 第4节 | 道德与法治 | 科学 | 数学 | 英语 | 校本课程 | 第4节 | 地理 | 道德与法治 | 科学 | 综合实践活动 | 道德与法治 | 第4节 | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 科学 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 科学 | 校本课程 | 语文 | 劳动 | 数学 | 第5节 | 语文 | 体育与健康 | 心理/校本课程 | 数学 | 体育与健康 | 第5节 | 劳动 | 语文 | 语文 | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 第5节 | 数学 | 道德与法治 | 艺术·音乐 | 英语 | 道德与法治 | | | | | | |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第6节 | 13:50-14:30 | 综合实践活动 | 道德与法治 | 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 | 艺术·音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 | 第6节 | 数学 | 艺术·音乐 | 语文 | 综合实践活动 | 语文 | 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 | 语文 | 数学 | 英语 | | | | | | |
| 课间 | 14:30-14:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 眼操 | 14:40-14:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第7节 | 14:45-15:25 | 英语 | 数学 | 艺术·音乐 | 校本课程 | 语文 | 第7节 | 地理 | 道德与法治 | 语文 | 英语 | 艺术·音乐 | 第7节 | 数学 | 艺术·音乐 | 语文 | 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 | 校本课程 | 数学 | 艺术·音乐 | 地理 | 第7节 | 综合实践活动 | 信息科技 | 艺术·音乐 | 校本课程 | 校本课程 | | | | | | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第8节/ 课后服务1 | 15:35-16:15 | 课后服务 (体育特色) | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | 第8节/ 课后服务1 | | | | | | |
| 长课间 (20分钟 体育锻炼) | 16:15-16:35 | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | |
| 课后服务2 | 16:35-17:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

备注：第4周六六年级春游、七级南京研学旅行、八年级学农；第9周教学质量检测，第17周教学质量检测；梅陇校园乐动体育赛事安排：第3周棋类比赛，第9周足球赛，第11周啦啦操，第14周家校运动会。

上海市梅陇中学2025学年第二学期总课程表（七年级）

学校课表负责人：翁方波

联系电话：13023283020

| | | 七1 七1班 (A405) | | | | | 七2 七2班 (A112) | | | | | 七3 七3班 (A113) | | | | | 七4 七4班 (A214) | | | | | 七5 七5班 (A215) | | | | | 七6 七6班 (A216) | | | | | | | | | |
|------------------|-------------|---------------|--------|---------------|---------------|-------|------------------|--------|---------------|---------------|-------|---------------|------------------|-------|---------------|---------------|-----------------|-------|------------------|--------|---------------|-----------------|-------|-------|------------------|-------|-----------------|-------|---------------|--------|------------------|---------------|-------|---------------|--------|-------|
| 星期 | 时间 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 第1节 | 08:00-08:40 | 班团队活动 | 英语 | 语文 | 语文 | 英语 | 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 | 语文 | 英语 | 英语 | 语文 | 第1节 | 班团队活动 | 数学 | 体育与健康 | 数学 | 历史 | 第1节 | 班团队活动 | 生物学 | 英语 | 语文 | 道德与法治 |
| 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 | 艺术·美术 | 体育与健康 | 劳动 | 数学 | 第2节 | 语文 | 体育与健康 | 历史 | 体育与健康 | 数学 | 第2节 | 英语 | 生物学 | 道德与法治 | 语文 | 体育与健康 | 第2节 | 校本课程 | 信息科技 | 数学 | 地理 | 体育与健康 | 第2节 | 体育与健康 | 生物学 | 英语 | 人工智能基础 | 数学 | 第2节 | 数学 | 地理 | 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 | 英语 | 数学 | 数学 | 生物学 | 语文 | 第3节 | 数学 | 英语 | 英语 | 数学 | 英语 | 第3节 | 数学 | 语文 | 数学 | 地理 | 英语 | 第3节 | 英语 | 道德与法治 | 历史 | 语文 | 数学 | 第3节 | 语文 | 语文 | 数学 | 语文 | 英语 | 第3节 | 英语 | 语文 | 道德与法治 | 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 | 体育与健康 | 历史 | 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 | 信息科技 | 校本课程 | 道德与法治 | 第4节 | 艺术·美术 | 历史 | 人工智能基础 | 体育与健康 | 英语 | 第4节 | 英语 | 体育与健康 | 综合实践 | 劳动 | 地理 | 第4节 | 体育与健康 | 历史 | 校本课程 | 艺术·音乐 | 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 | 艺术·音乐 | 第5节 | 体育与健康 | 语文 | 语文 | 艺术·美术 | 历史 | 第5节 | 语文 | 体育与健康 | 语文 | 生物学 | 艺术·美术 | 第5节 | 数学 | 体育与健康 | 道德与法治 | 数学 | 生物学 | 第5节 | 语文 | 艺术·美术 | 语文 | 艺术·音乐 | 校本课程 | 第5节 | 信息科技 | 体育与健康 | 语文 | 综合实践 | 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 | 信息科技 | 综合实践 | 校本课程 | 第6节 | 体育与健康 | 校本课程 | 语文 | 综合实践 | 数学 | 第6节 | 地理 | 艺术·音乐 | 语文 | 综合实践 | 劳动 | 第6节 | 信息科技 | 英语 | 地理 | 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 | 信息科技 | 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 | 地理 | 人工智能基础 | 历史 | 数学 | 劳动 | 第7节 | 体育与健康 | 数学 | 生物学 | 校本课程 | 语文 | 第7节 | 数学 | 道德与法治 | 历史 | 道德与法治 | 语文 | 第7节 | 校本课程 | 数学 | 地理 | 数学 | 数学 |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | |
| 第8节/ 课后服务1 | 15:35-16:15 | 数学 | | | 课后服务 (体育特色课程) | | 第8节/ 课后服务1 | | 数学 | 课后服务 (体育特色课程) | | | 第8节/ 课后服务1 | | 历史 | 课后服务 (体育特色课程) | | | 第8节/ 课后服务1 | 语文 | | 课后服务 (体育特色课程) | | | 第8节/ 课后服务1 | | 校本课程 | | 课后服务 (体育特色课程) | | 第8节/ 课后服务1 | 劳动 | | 课后服务 (体育特色课程) | | |
| 长课间 (20分钟 体育锻炼) | 16:15-16:35 | | | | | | 长课间 (20分钟 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分钟 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分钟 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分钟 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分钟 课后服务2) | | | | | |
| 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 七7班 (A313) | | | | | 七8 七8班 (A314) | | | | | 七9 七9班 (A315) | | | | | 七10 七10班 (A412) | | | | | 七11 七11班 (A413) | | | | | 七12 七12班 (A414) | | | | | | | | | |
| 星期 | 时间 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 第1节 | 08:00-08:40 | 班团队活动 | 历史 | 道德与法治 | 地理 | 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 | 数学 | 第1节 | 班团队活动 | 英语 | 信息科技 | 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 | 数学 | 校本课程 | 语文 | 第2节 | 校本课程 | 语文 | 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 | 语文 | 体育与健康 | 英语 | 道德与法治 | 第2节 | 艺术·音乐 | 语文 | 地理 | 体育与健康 | 劳动 | 第2节 | 英语 | 历史 | 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 | 历史 | 数学 | 英语 | 语文 | 数学 | 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 | 语文 | 英语 | 语文 | 地理 | 第3节 | 历史 | 校本课程 | 数学 | 信息科技 | 语文 | 第3节 | 语文 | 英语 | 数学 | 数学 | 综合实践 |
| 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 | 英语 | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 第4节 | 体育与健康 | 英语 | 综合实践 | 信息科技 | 体育与健康 | 第4节 | 语文 | 英语 | 道德与法治 | 生物学 | 艺术·美术 | 第4节 | 英语 | 生物学 | 数学 | 历史 | 数学 | 第4节 | 体育与健康 | 艺术·美术 | 历史 | 生物学 | 数学 | 第4节 | 道德与法治 | 语文 | 语文 | 体育与健康 | 劳动 |
| 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 | 道德与法治 | 第5节 | 数学 | 艺术·音乐 | 语文 | 校本课程 | 地理 | 第5节 | 地理 | 信息科技 | 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 | 英语 | 第5节 | 校本课程 | 艺术·美术 | 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 | 信息科技 | 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 | 艺术·美术 | 地理 | 校本课程 | 体育与健康 | 第6节 | 语文 | 道德与法治 | 语文 | 道德与法治 | 人工智能基础 | 第6节 | 数学 | 生物学 | 艺术·音乐 | 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 | 历史 | 地理 | 英语 | 艺术·音乐 | 第7节 | 劳动 | 校本课程 | 语文 | 生物学 | 综合实践 | 第7节 | 数学 | 数学 | 体育与健康 | 数学 | 地理 | 第7节 | 体育与健康 | 地理 | 信息科技 | 英语 | 生物学 |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | |
| 第8节/ 课后服务1 | 15:35-16:15 | | 语文 | 课后服务 (体育特色课程) | | | 第8节/ 课后服务1 | 人工智能基础 | 课后服务 (体育特色课程) | | | | 第8节/ 课后服务1 | | 课后服务 (体育特色课程) | 人工智能基础 | | | 第8节/ 课后服务1 | | 课后服务 (体育特色课程) | 道德与法治 | | | 第8节/ 课后服务1 | | 课后服务 (体育特色课程) | | 校本课程 | | 第8节/ 课后服务1 | 课后服务 (体育特色课程) | | 语文 | | |
| 长课间 (20分钟 体育锻炼) | 16:15-16:35 | | | | | | 长课间 (20分钟 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分钟 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分钟 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分钟 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分钟 课后服务2) | | | | | |
| 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4周六年级春游、七年级南京研学旅行、八年级学农；第9周教学质量检测，第17周教学质量检测；梅陇校园乐动体育赛事实安排：第3周棋类比赛，第9周足球赛，第11周啦啦操，第14周家校运动会。

上海市梅陇中学2025学年第二学期总课程表（八年级）

学校课表负责人：翁方波

联系电话：13023283020

| | | 八1 B205 | | | | | 八2 B206 | | | | | 八3 B208 | | | | | 八4 B209 | | | | | 八5 B210 | | | | | 八6 B211 | | | | | 八7 B212 | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------|---------|---------------|--------|---------------|-------|-----------------|-------|---------------|-------|---------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-------|----------|--------|-------|-----------------|---------------|-------------|-------|-------|--------|-------|---------------|-------|-------|--------|-------|-----|-------|--------|-------|------|---------------|--|---------------|--|-----|---------------|
| 星期 | 时间 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | | | | | | | | | | | |
| 第1节 | 08:00-08:40 | 班团队活动 | 英语 | 数学 | 数学 | 道德与法治 | 第1节 | 班团队活动 | 艺术·音乐 | 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 | 数学 | 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 | 数学 | 英语 | 英语 | 劳动 | | | | | |
| 课间 | 08:40-08:50 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第2节 | 08:50-09:30 | 化学 | 语文 | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 数学 | 第2节 | 数学 | 英语 | 体育与健康 | 历史 | 数学 | 第2节 | 化学 | 英语 | 数学 | 历史 | 体育与健康 | 第2节 | 道德与法治 | 劳动 | 物理 | 语文 | 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 | 艺术·音乐 | 化学 | 历史 | 数学 | 第2节 | 数学 | 道德与法治 | 数学 | 语文 | 语文 | | | | | |
| 课间 | 09:30-09:40 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第3节 | 09:40-10:20 | 英语 | 道德与法治 | 综合实践活动 | 语文 | 物理 | 第3节 | 英语 | 化学 | 英语 | 物理 | 道德与法治 | 第3节 | 英语 | 历史 | 英语 | 信息科技 | 英语 | 第3节 | 物理 | 信息科技 | 数学 | 语文 | 语文 | 第3节 | 语文 | 生物学 | 道德与法治 | 艺术·音乐 | 数学 | 第3节 | 语文 | 艺术·音乐 | 英语 | 语文 | 英语 | 第3节 | 语文 | 语文 | 历史 | 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 | 数学 | 物理 | 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 | 语文 | 语文 | 第4节 | 语文 | 英语 | 体育与健康 | 生物学 | 艺术·音乐 | 第4节 | 英语 | 物理 | 历史 | 英语 | 历史 | 第4节 | 数学 | 道德与法治 | 物理 | 数学 | 语文 | 第4节 | 化学 | 物理 | 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 | 英语 | 第5节 | 物理 | 语文 | 语文 | 信息科技 | 生物学 | 第5节 | 语文 | 语文 | 语文 | 生物学 | 艺术·音乐 | 第5节 | 历史 | 语文 | 道德与法治 | 综合实践活动 | 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 | 信息科技 | 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 | 数学 | | | | | |
| 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 | 历史 | 道德与法治 | 劳动 | 语文 | 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 | 劳动 | 道德与法治 | 综合实践活动 | 物理 | 第6节 | 体育与健康 | 生物学 | 化学 | 英语 | 道德与法治 | 第6节 | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 数学 | 道德与法治 | 第6节 | 英语 | 体育与健康 | 道德与法治 | 综合实践活动 | 生物学 | 第6节 | 物理 | 生物学 | 体育与健康 | 信息科技 | 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 | 历史 | 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 | 道德与法治 | 第7节 | 数学 | 数学 | 艺术·音乐 | 物理 | 化学 | 第7节 | 化学 | 语文 | 数学 | 生物学 | 信息科技 | 第7节 | 物理 | 劳动 | 语文 | 生物学 | 化学 | 第7节 | 英语 | 综合实践活动 | 语文 | 数学 | 道德与法治 | | | | | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第8节/ 课后服务1 | 15:35-16:15 | 信息科技 | 课后服务 (体育特色课程) | | | | 课后服务1 (第8节) | | 课后服务 (体育特色课程) | | 综合实践活动 | | 课后服务1 (第8节) | | 艺术·音乐 | | | 课后服务1 (第8节) | | 课后服务1 (第8节) | | | | | 历史 | 课后服务 (体育特色课程) | 课后服务1 (第8节) | | | | 道德与法治 | 课后服务 (体育特色课程) | | | | | | 数学 | | | | 课后服务 (体育特色课程) | | | | 生物学 | 课后服务 (体育特色课程) |
| 长课间 (20分钟 体育锻炼) | 16:15-16:35 | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 B304 | | | | | 八9 B305 | | | | | 八10 B306 | | | | | 八11 B307 | | | | | 八12 B308 | | | | | 八13 B309 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 星期 | 时间 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 星期 | 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 | 道德与法治 | 英语 | 体育与健康 | 第1节 | 班团队活动 | 数学 | 综合实践 | 艺术·音乐 | 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 | 英语 | 数学 | 信息科技 | 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 | 语文 | 道德与法治 | 第2节 | 道德与法治 | 数学 | 化学 | 物理 | 数学 | 第2节 | 英语 | 语文 | 数学 | 化学 | 英语 | 第2节 | 英语 | 语文 | 英语 | 语文 | 体育与健康 | 第2节 | 历史 | 语文 | 信息科技 | 生物学 | 体育与健康 | 第2节 | 体育与健康 | 体育与健康 | 物理 | 语文 | 数学 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 信息科技 | 语文 | 数学 | 第3节 | 物理 | 历史 | 数学 | 历史 | 化学 | 第3节 | 数学 | 物理 | 道德与法治 | 语文 | 劳动 | 第3节 | 历史 | 英语 | 化学 | 历史 | 道德与法治 | 第3节 | 数学 | 物理 | 英语 | 道德与法治 | 英语 | 第3节 | 英语 | 物理 | 英语 | 生物学 | 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 | 语文 | 语文 | 第4节 | 物理 | 语文 | 艺术·音乐 | 历史 | 语文 | 第4节 | 数学 | 数学 | 体育与健康 | 物理 | 物理 | 第4节 | 英语 | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 生物学 | 第4节 | 历史 | 数学 | 语文 | 化学 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 信息科技 | 艺术·音乐 | 物理 | 第5节 | 体育与健康 | 体育与健康 | 生物学 | 数学 | 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 | 语文 | 数学 | 第5节 | 语文 | 化学 | 艺术·音乐 | 综合实践活动 | 英语 | | | | | | | | | | | |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第6节 | 13:50-14:30 | 劳动 | 化学 | 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 | 信息科技 | 体育与健康 | 物理 | 道德与法治 | 第6节 | 语文 | 劳动 | 艺术·音乐 | 艺术·音乐 | 语文 | 第6节 | 语文 | 艺术·音乐 | 历史 | 物理 | 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 | 历史 | 生物学 | 道德与法治 | 数学 | 历史 | 第7节 | 数学 | 劳动 | 语文 | 数学 | 生物学 | 第7节 | 语文 | 英语 | 历史 | 英语 | 生物学 | 第7节 | 体育与健康 | 数学 | 生物学 | 道德与法治 | 数学 | 第7节 | 体育与健康 | 综合实践活动 | 语文 | 英语 | 物理 | 第7节 | 道德与法治 | 道德与法治 | 语文 | 数学 | 道德与法治 | | | | | | | | | | | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第8节/ 课后服务1 | 15:35-16:15 | | | 化学 | 课后服务 (体育特色课程) | | 课后服务1 (第8节) | | 艺术·音乐 | | 课后服务 (体育特色课程) | | 课后服务1 (第8节) | | 道德与法治 | | 课后服务 (体育特色课程) | | 课后服务1 (第8节) | | | | | | 信息科技 | 课后服务 (体育特色课程) | 课后服务1 (第8节) | | | | 劳动 | | | | | | | | | | | | | 课后服务 (体育特色课程) | | | |
| 长课间 (20分钟 体育锻炼) | 16:15-16:35 | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | 长课间 (20分 课后服务2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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4周六年级春游、七年级南京研学旅行、八年级学农，第9周教学质量检测，第17周教学质量检测；梅陇校园乐动体育赛事安排：第3周棋类比赛，第9周足球赛，第11周啦啦操，第14周体质健康达标赛。

上海市梅陇中学2025学年第二学期总课程表（九年级）

学校课表负责人：翁方波

联系电话：13023283020

| | | 九1 B313 | | | | | 九2 B404 | | | | | 九3 B405 | | | | | 九4 B406 | | | | | 九5 B407 | | | | | 九6 B408 | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------|---------|------------|-------|------------|-------|-------------------|-------|------------|-------|-----------|---------|-------------------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------------------|-------|-------|----------|--------|-------|-------------------|-------|----------|-------|-----------|-------|----------|-------|-------|-------|-----------|-------|--|--|
| 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 | 数学 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 第2节 | 08:50-09:30 | 语文 | 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 | 生命科学 | 拓展 | 物理 | 语文 | 语文 | 第2节 | 历史 | 书法 | 艺术 | 化学 | 体育与健康 | 第2节 | 数学 | 数学 | 化学 | 生命科学 | 体育与健康 | | |
| 课间 | 09:30-09:40 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | | | | | | | | |
| 第3节 | 09:40-10:20 | 物理 | 拓展(体育特色课程) | 物理 | 历史 | 道德与法治 | 第3节 | 英语 | 拓展(体育特色课程) | 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 | 物理 | 英语 | 语文 | 艺术 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 生命科学 | 物理 | 历史 | 艺术 | 第4节 | 语文 | 拓展 | 历史 | 艺术 | 物理 | 第4节 | 语文 | 语文 | 英语 | 化学 | 历史 | 第4节 | 英语 | 体育与健康 | 数学 | 语文 | 数学 | 第4节 | 英语 | 体育与健康 | 数学 | 语文 | 英语 | | |
| 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 | 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 | 拓展(体育特色课) | 道德与法治 | 第5节 | 物理 | 数学 | 书法 | 道德与法治 | 探究 | 第5节 | 数学 | 生命科学 | 语文 | 拓展(体育特色课) | 道德与法治 | 第5节 | 语文 | 英语 | 道德与法治 | 拓展(体育特色课) | 书法 | | |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | | | | | | | | |
| 第6节 | 13:50-14:30 | 英语 | 历史 | 化学 | 艺术 | 英语 | 第6节 | 数学 | 化学 | 历史 | 英语 | 拓展 | 第6节 | 体育与健康 | 物理 | 化学 | 艺术 | 探究 | 第6节 | 体育与健康 | 历史 | 语文 | 拓展(体育) | 艺术 | 第6节 | 物理 | 化学 | 体育与健康 | 拓展 | 英语 | 第6节 | 艺术 | 艺术 | 体育与健康 | 物理 | 化学 | | |
| 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 | 语文 | 书法 | 数学 | 艺术 | 第7节 | 书法 | 艺术 | 化学 | 道德与法治 | 数学 | 第7节 | 数学 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 第7节 | 数学 | 化学 | 英语 | 艺术 | 体育与健康 | 第7节 | 语文 | 数学 | 探究 | 数学 | 历史 | 第7节 | 物理 | 道德与法治 | 语文 | 数学 | 历史 | | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | | | | | | | | |
| 课后服务1 | 15:35-16:15 | | | | | | 课后服务1 | | | | | | 课后服务1 | | | | | | 课后服务1 | | | | | | 课后服务1 | | | | | | | | | | | | | |
| 长课间(20分钟 体育锻炼) | 16:15-16:35 | | | | | | 长课间(20分 课后服务2) | | | | | | 长课间(20分 课后服务2) | | | | | | 长课间(20分 课后服务2) | | | | | | 长课间(20分 课后服务2) | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 九7 B409 | | | | | 九8 B410 | | | | | 九9 B502 | | | | | 九10 B503 | | | | | 九11 B506 | | | | | 九12 B507 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 道德与法治 | 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 | 道德与法治 | 数学 | 数学 | 语文 | 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 | 化学 | 体育与健康 | 第1节 | 班团队活动 | 英语 | 英语 | 生命科学 | 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 | 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 | 数学 | 第2节 | 体育与健康 | 体育与健康 | 物理 | 拓展(体育) | 英语 | 第2节 | 数学 | 生命科学 | 体育与健康 | 拓展(体育) | 化学 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 第3节 | 09:40-10:20 | 艺术 | 化学 | 数学 | 化学 | 物理 | 第3节 | 英语 | 数学 | 化学 | 生命科学 | 探究 | 第3节 | 英语 | 物理 | 英语 | 语文 | 语文 | 第3节 | 历史 | 生命科学 | 英语 | 探究 | 语文 | 第3节 | 道德与法治 | 语文 | 英语 | 语文 | 物理 | 第3节 | 语文 | 道德与法治 | 物理 | 语文 | 数学 | | |
| 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 | 英语 | 语文 | 物理 | 语文 | 探究 | 第4节 | 数学 | 语文 | 英语 | 道德与法治 | 语文 | 第4节 | 历史 | 生命科学 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 第5节 | 13:00-13:40 | 艺术 | 书法 | 英语 | 物理 | 数学 | 第5节 | 物理 | 化学 | 书法 | 拓展(体育特色课) | 物理 | 第5节 | 语文 | 数学 | 探究 | 艺术 | 英语 | 第5节 | 语文 | 数学 | 语文 | 数学 | 拓展 | 第5节 | 体育与健康 | 历史 | 语文 | 物理 | 道德与法治 | 第5节 | 体育与健康 | 语文 | 化学 | 物理 | 英语 | | |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | | | | | | | | |
| 第6节 | 13:50-14:30 | 语文 | 生命科学 | 语文 | 拓展(体育特色课程) | 体育与健康 | 第6节 | 历史 | 艺术 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 第6节 | 艺术 | 书法 | 化学 | 英语 | 历史 | 第6节 | 物理 | 化学 | 化学 | 历史 | 艺术 | 第6节 | 语文 | 体育与健康 | 拓展 | 艺术 | 英语 | 第6节 | 物理 | 体育与健康 | 语文 | 艺术 | 语文 | | |
| 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 | 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 | 艺术 | 数学 | 第7节 | 数学 | 语文 | 拓展 | 拓展(体育特色课) | 物理 | 第7节 | 英语 | 书法 | 道德与法治 | 艺术 | 语文 | 第7节 | 书法 | 探究 | 艺术 | 历史 | 数学 | 第7节 | 数学 | 探究 | 拓展 | 拓展(体育特色课) | 艺术 | | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | 课间 | | | | | | | | | | | | | |
| 课后服务1 | 15:35-16:15 | | | | | | 课后服务1 | | | | | | 课后服务1 | | | | | | 课后服务1 | | | | | | 课后服务1 | | | | | | | | | | | | | |
| 长课间(20分钟 体育锻炼) | 16:15-16:35 | | | | | | 长课间(20分 课后服务2) | | | | | | 长课间(20分 课后服务2) | | | | | | 长课间(20分 课后服务2) | | | | | | 长课间(20分 课后服务2) | | | | | | | | | | | | | |
| 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4周六年级春游、七年级南京研学旅行、八年级学农；第9周教学质量检测，第17周教学质量检测；梅陇校园乐动体育赛事安排（九年级）：第2周体质健康达标赛，第7周体质健康达标赛，第11周体质健康趣味赛，第14周体质健康趣味赛。