

上海市卢湾中学2024学年第一学期七年级课表

(第九周)

七(1)班

节次	时间	周一	时间	周二	周三	周四
第一节	8:15-8:55	数学	8:05-8:45	校本课程	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间活动	8:45-8:55	课间活动		
第二节	9:05-9:45	生物学	8:55-9:35	数学	语文	美术
大课间	9:45-10:15	大课间活动	9:35-10:05	大课间活动		
第三节	10:15-10:55	音乐	10:05-10:45	信息科技	人工智能基础	生物学
课间	10:55-11:05	课间活动	10:45-10:55	课间活动		
眼保健操	11:05-11:10	眼保健操	10:55-11:00	眼保健操		
第四节	11:10-11:50	地理	11:00-11:40	历史	外语	综合实践活动
午餐	11:50-12:15	午餐	11:40-12:15	午餐		
午休	12:15-12:45	午休	12:15-12:45	午休		
午间广播	12:45-13:00	午间广播	12:45-13:00	午间广播		
第五节	13:00-13:40	外语	13:00-13:40	语文	道德与法治	外语
课间	13:40-13:50	课间活动	13:40-13:50	课间活动		
第六节	13:50-14:30	数学	13:50-14:30	地理	体育与健康	体育与健康
课间	14:30-14:40	课间活动	14:30-14:40	课间活动		
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操	14:40-14:45	眼保健操		
第七节	14:45-15:25	语文	14:45-15:25	美术	劳动	数学
课间	15:25-15:35	课间活动	15:25-15:35	课间活动		
	15:35-16:15	校本课程	15:35-16:15	课后服务	课后服务	课后服务
	16:30-17:30	课后服务	16:30-17:30			

七(2)班

节次	时间	周一	时间	周二	周三	周四
第一节	8:15-8:55	校本课程	8:05-8:45	数学	外语	综合实践活动
课间	8:55-9:05	课间活动	8:45-8:55	课间活动		
第二节	9:05-9:45	道德与法治	8:55-9:35	历史	数学	信息科技
大课间	9:45-10:15	大课间活动	9:35-10:05	大课间活动		
第三节	10:15-10:55	语文	10:05-10:45	人工智能基础	生物学	语文
课间	10:55-11:05	课间活动	10:45-10:55	课间活动		
眼保健操	11:05-11:10	眼保健操	10:55-11:00	眼保健操		
第四节	11:10-11:50	音乐	11:00-11:40	生物学	历史	外语
午餐	11:50-12:15	午餐	11:40-12:15	午餐		
午休	12:15-12:45	午休	12:15-12:45	午休		
午间广播	12:45-13:00	午间广播	12:45-13:00	午间广播		
第五节	13:00-13:40	数学	13:00-13:40	体育与健康	地理	体育与健康
课间	13:40-13:50	课间活动	13:40-13:50	课间活动		
第六节	13:50-14:30	外语	13:50-14:30	道德与法治	语文	地理
课间	14:30-14:40	课间活动	14:30-14:40	课间活动		
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操	14:40-14:45	眼保健操		
第七节	14:45-15:25	美术	14:45-15:25	语文	语文	数学
课间	15:25-15:35	课间活动	15:25-15:35	课间活动		
	15:35-16:15	校本课程	15:35-16:15	课后服务	课后服务	课后服务
	16:30-17:30	课后服务	16:30-17:30			

七(3)班

节次	时间	周一	时间	周二	周三	周四
第一节	8:15-8:55	道德与法治	8:05-8:45	人工智能基础	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间活动	8:45-8:55	课间活动		
第二节	9:05-9:45	数学	8:55-9:35	美术	语文	道德与法治

大课间	9:45-10:15	大课间活动	9:35-10:05	大课间活动		
第三节	10:15-10:55	综合实践活动	10:05-10:45	外语	校本课程	体育与健康
课间	10:55-11:05	课间活动	10:45-10:55	课间活动		
眼保健操	11:05-11:10	眼保健操	10:55-11:00	眼保健操		
第四节	11:10-11:50	语文	11:00-11:40	地理	数学	美术
午餐	11:50-12:15	午餐	11:40-12:15	午餐		
午休	12:15-12:45	午休	12:15-12:45	午休		
午间广播	12:45-13:00	午间广播	12:45-13:00	午间广播		
第五节	13:00-13:40	历史	13:00-13:40	生物学	体育与健康	信息技术
课间	13:40-13:50	课间活动	13:40-13:50	课间活动		
第六节	13:50-14:30	外语	13:50-14:30	数学	历史	外语
课间	14:30-14:40	课间活动	14:30-14:40	课间活动		
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操	14:40-14:45	眼保健操		
第七节	14:45-15:25	音乐	14:45-15:25	语文	地理	数学
课间	15:25-15:35	课间活动	15:25-15:35	课间活动		
	15:35-16:15	校本课程	15:35-16:15	课后服务	课后服务	课后服务
	16:30-17:30	课后服务	16:30-17:30			

七(4)班

节次	时间	周一	时间	周二	周三	周四
第一节	8:15-8:55	校本课程	8:05-8:45	道德与法治	地理	劳动
课间	8:55-9:05	课间活动	8:45-8:55	课间活动		
第二节	9:05-9:45	历史	8:55-9:35	历史	外语	综合实践活动
大课间	9:45-10:15	大课间活动	9:35-10:05	大课间活动		
第三节	10:15-10:55	外语	10:05-10:45	数学	美术	语文
课间	10:55-11:05	课间活动	10:45-10:55	课间活动		
眼保健操	11:05-11:10	眼保健操	10:55-11:00	眼保健操		
第四节	11:10-11:50	生物学	11:00-11:40	美术	人工智能基础	数学
午餐	11:50-12:15	午餐	11:40-12:15	午餐		
午休	12:15-12:45	午休	12:15-12:45	午休		
午间广播	12:45-13:00	午间广播	12:45-13:00	午间广播		
第五节	13:00-13:40	语文	13:00-13:40	外语	体育与健康	生物学
课间	13:40-13:50	课间活动	13:40-13:50	课间活动		
第六节	13:50-14:30	数学	13:50-14:30	语文	语文	道德与法治
课间	14:30-14:40	课间活动	14:30-14:40	课间活动		
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操	14:40-14:45	眼保健操		
第七节	14:45-15:25	信息技术	14:45-15:25	语文	数学	体育与健康
课间	15:25-15:35	课间活动	15:25-15:35	课间活动		
	15:35-16:15	校本课程	15:35-16:15	课后服务	课后服务	课后服务
	16:30-17:30	课后服务	16:30-17:30			

七(5)班

节次	时间	周一	时间	周二	周三	周四
第一节	8:15-8:55	语文	8:05-8:45	数学	综合实践活动	生物学
课间	8:55-9:05	课间活动	8:45-8:55	课间活动		
第二节	9:05-9:45	语文	8:55-9:35	人工智能基础	历史	语文
大课间	9:45-10:15	大课间活动	9:35-10:05	大课间活动		
第三节	10:15-10:55	信息技术	10:05-10:45	道德与法治	外语	道德与法治
课间	10:55-11:05	课间活动	10:45-10:55	课间活动		
眼保健操	11:05-11:10	眼保健操	10:55-11:00	眼保健操		
第四节	11:10-11:50	美术	11:00-11:40	语文	体育与健康	体育与健康
午餐	11:50-12:15	午餐	11:40-12:15	午餐		
午休	12:15-12:45	午休	12:15-12:45	午休		
午间广播	12:45-13:00	午间广播	12:45-13:00	午间广播		
第五节	13:00-13:40	音乐	13:00-13:40	校本课程	数学	外语
课间	13:40-13:50	课间活动	13:40-13:50	课间活动		

第六节	13:50-14:30	外语	13:50-14:30	美术	数学	地理
课间	14:30-14:40	课间活动	14:30-14:40	课间活动		
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操	14:40-14:45	眼保健操		
第七节	14:45-15:25	数学	14:45-15:25	生物学	语文	劳动
课间	15:25-15:35	课间活动	15:25-15:35	课间活动		
	15:35-16:15	校本课程	15:35-16:15	课后服务	课后服务	课后服务
	16:30-17:30	课后服务	16:30-17:30			

七(6)班

节次	时间	周一	时间	周二	周三	周四
第一节	8:15-8:55	校本课程	8:05-8:45	体育与健康	道德与法治	历史
课间	8:55-9:05	课间活动	8:45-8:55	课间活动		
第二节	9:05-9:45	地理	8:55-9:35	语文	外语	劳动
大课间	9:45-10:15	大课间活动	9:35-10:05	大课间活动		
第三节	10:15-10:55	外语	10:05-10:45	外语	历史	数学
课间	10:55-11:05	课间活动	10:45-10:55	课间活动		
眼保健操	11:05-11:10	眼保健操	10:55-11:00	眼保健操		
第四节	11:10-11:50	语文	11:00-11:40	人工智能基础	数学	语文
午餐	11:50-12:15	午餐	11:40-12:15	午餐		
午休	12:15-12:45	午休	12:15-12:45	午休		
午间广播	12:45-13:00	午间广播	12:45-13:00	午间广播		
第五节	13:00-13:40	信息科技	13:00-13:40	综合实践活动	语文	美术
课间	13:40-13:50	课间活动	13:40-13:50	课间活动		
第六节	13:50-14:30	美术	13:50-14:30	地理	语文	体育与健康
课间	14:30-14:40	课间活动	14:30-14:40	课间活动		
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操	14:40-14:45	眼保健操		
第七节	14:45-15:25	数学	14:45-15:25	数学	生物学	生物学
课间	15:25-15:35	课间活动	15:25-15:35	课间活动		
	15:35-16:15	校本课程	15:35-16:15	课后服务	课后服务	课后服务
	16:30-17:30	课后服务	16:30-17:30			

七(7)班

节次	时间	周一	时间	周二	周三	周四
第一节	8:15-8:55	道德与法治	8:05-8:45	劳动	外语	历史
课间	8:55-9:05	课间活动	8:45-8:55	课间活动		
第二节	9:05-9:45	音乐	8:55-9:35	生物学	人工智能基础	语文
大课间	9:45-10:15	大课间活动	9:35-10:05	大课间活动		
第三节	10:15-10:55	地理	10:05-10:45	综合实践活动	语文	体育与健康
课间	10:55-11:05	课间活动	10:45-10:55	课间活动		
眼保健操	11:05-11:10	眼保健操	10:55-11:00	眼保健操		
第四节	11:10-11:50	数学	11:00-11:40	语文	信息科技	数学
午餐	11:50-12:15	午餐	11:40-12:15	午餐		
午休	12:15-12:45	午休	12:15-12:45	午休		
午间广播	12:45-13:00	午间广播	12:45-13:00	午间广播		
第五节	13:00-13:40	语文	13:00-13:40	数学	生物学	地理
课间	13:40-13:50	课间活动	13:40-13:50	课间活动		
第六节	13:50-14:30	语文	13:50-14:30	校本课程	体育与健康	道德与法治
课间	14:30-14:40	课间活动	14:30-14:40	课间活动		
眼保健操	14:40-14:45	眼保健操	14:40-14:45	眼保健操		
第七节	14:45-15:25	外语	14:45-15:25	外语	数学	美术
课间	15:25-15:35	课间活动	15:25-15:35	课间活动		
	15:35-16:15	校本课程	15:35-16:15	课后服务	课后服务	课后服务
	16:30-17:30	课后服务	16:30-17:30			

周五
数学
外语
道德与法治
体育与健康
历史
语文
校本课程
15:35-16:15 课后服务

周五
体育与健康
数学
语文
外语
劳动
美术
校本课程
15:35-16:15 课后服务

周五
数学
体育与健康

劳动
外语
生物学
语文
校本课程
15:35-16:15 课后服务

周五
数学
语文
地理
体育与健康
音乐
外语
校本课程
15:35-16:15 课后服务

周五
体育与健康
历史
数学
外语
语文

地理
校本课程
15:35-16:15 课后服务

周五
音乐
体育与健康
数学
外语
语文
道德与法治
校本课程
15:35-16:15 课后服务

周五
语文
体育与健康
外语
数学
美术
历史
校本课程
15:35-16:15 课后服务