

上海市西南位育附属实验学校七年级3班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	体育与健康	外语	数学	生物学	校本课程(体育与健康)
眼保健操	08:40-08:45					
课间	08:45-08:55					
第二节	08:55-09:35	数学	语文	外语	道德与法治	数学
课间	09:35-09:50					
室内操	09:50-09:55					
升旗仪式	09:55-10:00					
第三节	10:00-10:40	艺术·美术	艺术·美术	历史	地理	外语
课间	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	信息科技	数学	校本课程	语文	地理
午餐	11:35-11:55					
午间活动	11:55-12:30					
午会	12:30-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	历史	生物学	数学	语文
课间	13:20-13:35					
第六节	13:35-14:15	语文	道德与法治	人工智能基础	外语	综合实践活动
眼保健操	14:15-14:20					
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
大课间	15:10-15:50					

第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务	课后服务(体育活动)	劳动	
课后服务	16:35-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:15-18:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
备注	1、本学期第十周拟安排语文数学外语期中考试；本学期第二十周拟安排语文数学外语期末考试 2、本学期第十二周拟安排秋季社会实践活动					