

上海市西南位育附属实验学校八年级1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	语文	外语	数学	外语	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	体育与健康	校本课程	生物学	外语	语文
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·音乐	语文	物理	信息科技	道德与法治
课间	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	历史	物理	道德与法治	语文	外语
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	数学	历史	语文	艺术·美术	生物学
课间	13:20-13:35					
第六节	13:35-14:15	化学	化学	道德与法治	数学	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	物理	数学	体育与健康	数学	劳动
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	体育与健康	课后服务
课后服务	16:35-17:15	课后服务	课后服务（体育活动）	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					