

2024学年第一学期上海师范大学附属第五嘉定实验学校学校七年级1班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:45 (含眼保健操)	数学	数学	外语	语文	语文
课间	8:45~8:55					
第二节	8:55~9:35	历史	外语	数学	校本课程	生物学
课间	9:35~ 10:10					
第三节	10:10~10:50	道德与法治	语文	语文	综合实践活动	数学
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~ 11:40	语文	语文	体育与健康	数学	外语
午休	11:40~ 12:55					
第五节	12:55~ 13:35	地理	生物学	班团队活动	艺术·美术	艺术·美术
课间	13:35~ 13:45					
第六节	13:45~ 14:30 (含眼保健操)	体育与健康	劳动	地理	信息科技	校本课程
课间	14:30~ 14:40					
第七节	14:40~ 15:20	外语	艺术·音乐	历史	体育与健康	道德与法治
课间	15:20~ 15:30					
第八节	15:30~ 16:10	人工智能基础				
课间	16:10~ 16:30					
课后服务		16:30~ 18:00	15:30~ 18:00	15:30~ 18:00	15:30~ 18:00	15:30~ 18:00

备注:

1. 秋季研学活动安排在第九周开展。
2. 午会和午休时间安排：午会12：00-12:20；午休12:20-12:50。
3. 一节体育与健康利用周五第六节校本课程开展。
4. 一节体育活动课利用周二和周三上午的大课间落实。
5. 学校周一提供两个时段的课后服务：第一时段16:30-17:30，第二时段17:30-18:00；周二至周五提供三个时段的课后服务：第一时段15:30-16:30，第二时段16:30-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。