

上海市曹杨第二中学东校七年级1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
到校	~8:00					
第一节	8:00--8:40	地理	语文	校本课程	英语	道德与法治
课间	8:40--8:55	休息+微运动				
第二节	8:55--9:35	生物学	数学	数学	语文	英语
课间	9:35--10:15	大课间体育活动				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20--11:00	语文	英语	历史	生物学	语文
课间	11:00--11:15	休息+微运动				
第四节	11:15--11:55	语文	校本课程	英语	数学	历史
	11:55--12:25	午餐				
	12:25--12:55	午休				
	12:55--13:00	眼保健操				
第五节	13:00-13:40	数学	道德与法治	语文	艺术（美术）	信息科技
课间	13:40-13:55	休息、微运动				
第六节	13:55-14:35	人工智能基础	劳动	地理	综合实践	数学
课间	14:35-14:50	休息				
第七节	14:50-15:30	体育与健康	体育与健康	体育与健康	校本课程（体育与健康）	班团队活动
课间	15:30-15:45	休息+微运动				
周三第八节/ 其余课后服	15:45-16:25	课后服务（作业辅导）	课后服务（作业辅导）	艺术（音乐）	课后服务（作业辅导）	素质教育活动（体育活动）
课间	16:25-16:40	休息				
	16:40--17:30	课后服务（素质教育活动）				
	17:30--18:30	延时服务				
备注	1. 本学期第10周，拟安排期中考试（语文、数学、外语）；第20周拟安排期末考试（语文、数学、外语、道德与法治、地理） 2. 本学期第16周，拟安排校外活动					

上海市曹杨第二中学东校七年级1班

	时间	星期一	星期二	星期三
到校	~8:00			
第一节	8:00--8:40	地理	语文	校本课程
课间	8:40--8:55	休息+微运动		
第二节	8:55--9:35	生物学	数学	数学
课间	9:35--10:15	大课间体育活动		
	10:15-10:20	眼保健操		
第三节	10:20--11:00	语文	英语	历史
课间	11:00--11:15	休息+微运动		
第四节	11:15--11:55	语文	校本课程	英语
	11:55--12:25	午餐		
	12:25--12:55	午休		
	12:55--13:00	眼保健操		
第五节	13:00-13:40	数学	道德与法治	语文
课间	13:40-13:55	休息、微运动		
第六节	13:55-14:35	人工智能基础	劳动	地理
课间	14:35-14:50	休息		
第七节	14:50-15:30	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	15:30-15:45	休息+微运动		
周三第八节/其余 课后服务	15:45-16:25	课后服务 (作业辅导)	课后服务 (作业辅导)	艺术（音乐）
课间	16:25-16:40	休息		
	16:40--17:30	课后服务（素质教育活动）		

	17:30--18:30	延时服务
备注	1. 本学期第10周，拟安排期中考试（语文、数学、外语）； 期末考试（语文、数学、外语、道德与法治、地理） 2. 本学期第16周，拟安排校外活动	

星期四	星期五
英语	道德与法治
语文	英语
生物学	语文
数学	历史
艺术（美术）	信息科技
综合实践	数学
校本课程（体育与健康）	班团队活动
课后服务（作业辅导）	乐动比赛日

第20周拟安排期