

2024学年第一学期上海市宋校嘉定实验学校七年级4班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文	外语	外语	体育与健康	综合实践活动
课间	9:30~10:00 (含眼保健操)					
第三节	10:00~10:40	数学	艺术·音乐	人工智能基础	劳动	道德与法治
课间	10:40~10:50					
第四节	10:50~11:30	外语	语文	语文	艺术·美术	艺术·美术
午餐	11:30-12:00					
午休	12:00~12:40					
午会	12:40-13:05					
第五节	13:05~13:45	体育与健康	道德与法治	体育与健康	数学	语文
课间	13:45~13:55					
第六节	13:55~14:40 (含眼保健操)	历史	地理	生物学	外语	校本课程
课间	14:40~14:50					
第七节	14:50~15:30	地理	校本课程	历史	语文	班团队活动
课间	15:30~15:40					
第八节	15:40~16:20	校本课程				
课间	16:20~16:30					
课后服务		16:30~18:00	15:40~18:00	15:40~18:00	15:40~18:00	15:40~18:00

备注:

1. 秋季研学活动安排在第10周开展。
2. 一节体育与健康利用周二上午第七节校本课程开展。
3. 一节体育活动课利用周五上午第六节校本课程开展。
4. 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。