

上海师范大学附属青浦重固学校六年级1班课程表

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	美术	综合实践活动	体育与健康	数学	体育与健康
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	语文	数学	语文	道德与法治	外语
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	数学	地理	语文	语文	校本课程
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	道德与法治	体育与健康	校本课程	科学	地理
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	音乐	科学	劳动	体育与健康	数学
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	外语	校本课程	数学	外语	语文
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	语文	校本课程	音乐	信息科技
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校六年级2班课程表

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	语文	校本课程	地理	道德与法治
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	劳动	体育与健康	音乐	数学
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	外语	数学	美术	校本课程	校本课程
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	地理	音乐	数学	语文	科学
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	语文	外语	语文	体育与健康	外语
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	道德与法治	体育与健康	语文	数学	体育与健康
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	科学	信息科技	综合实践活动	语文
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
------	-------------	------	------	------	------	------

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校六年级3班课程表						
	时间段	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	科学	综合实践活动	数学
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	外语	数学	体育与健康	语文	语文
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	道德与法治	语文	校本课程	体育与健康	地理
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	数学	语文	校本课程	信息科技	外语
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	音乐	校本课程	美术	数学	体育与健康
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	地理	体育与健康	数学	音乐	校本课程
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	劳动	语文	道德与法治	科学
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校六年级4班课程表						
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	音乐	数学	信息科技	语文	数学
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	科学	道德与法治	数学	科学	体育与健康
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	语文	语文	校本课程	音乐	劳动
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	校本课程	综合实践活动	体育与健康	体育与健康	语文
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	外语	体育与健康	语文	数学	外语
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	数学	地理	语文	道德与法治	校本课程
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	美术	地理	外语	校本课程

课间	15:30~15:40		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
第八节/课后服务	15:40~16:20	体育活动				
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校六年级5班课程表						
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	外语	地理	语文	科学	外语
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	语文	体育与健康	道德与法治	劳动	语文
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	数学	数学	科学	综合实践活动	体育与健康
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	美术	外语	校本课程	语文	数学
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	信息科技	语文	数学	校本课程	道德与法治
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	音乐	语文	体育与健康	体育与健康	校本课程
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	校本课程	音乐	数学	地理
课间	15:30~15:40		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
第八节/课后服务	15:40~16:20	体育活动				
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校六年级6班课程表						
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	科学	校本课程	体育与健康	道德与法治	美术
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	音乐	数学	外语	地理	外语
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	地理	道德与法治	语文	语文	音乐
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	数学	外语	语文	劳动	数学
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	校本课程	信息科技	数学	数学	校本课程
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	语文	语文	综合实践活动	体育与健康	体育与健康
大课间2	14:15~14:45					

眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	体育与健康	科学	校本课程	语文
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校六年级7班课程表						
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	信息科技	数学	地理	语文	道德与法治
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	道德与法治	体育与健康	数学	语文
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	语文	体育与健康	外语	地理	数学
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	数学	语文	音乐	校本课程	外语
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	劳动	语文	数学	科学	美术
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	科学	综合实践活动	语文	外语	体育与健康
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	校本课程	校本课程	体育与健康	音乐
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校七年级1班课程表						
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	道德与法治	外语	历史	地理
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	语文	数学	美术	体育与健康	音乐
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	历史	语文	体育与健康	语文	数学
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	外语	语文	劳动	人工智能基	体育与健康
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	体育与健康	生物学	语文	数学	综合实践活动
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	美术	外语	数学	外语	语文
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	地理	道德与法治	生物学	信息科技
课间	15:30~15:40	课后服务	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务
第八节/课后服务	15:40~16:20			课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校七年级2班课程表						
	时间段	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	历史	语文	体育与健康	语文
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	信息科技	美术	语文	语文	体育与健康
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	外语	数学	外语	劳动	综合实践活动
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	数学	道德与法治	体育与健康	外语	数学
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	语文	外语	数学	生物学	地理
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	音乐	语文	地理	美术	道德与法治
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	生物学	人工智能基	数学	历史
课间	15:30~15:40	课后服务	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务
第八节/课后服务	15:40~16:20			课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校七年级3班课程表						
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	语文	音乐	美术	生物学	劳动
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	数学	体育与健康	语文	语文
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	数学	人工智能基	外语	地理	历史
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	外语	地理	道德与法治	数学	生物学
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	美术	外语	语文	道德与法治	综合实践活动
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	信息科技	历史	语文	外语	数学
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	语文	数学	体育与健康	体育与健康
课间	15:30~15:40	课后服务	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务
第八节/课后服务	15:40~16:20					
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校七年级4班课程表						
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	道德与法治	数学	语文	语文	美术
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	数学	生物学	体育与健康	外语	生物学
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	外语	地理	美术	体育与健康	数学
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	语文	语文	外语	地理	音乐
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	体育与健康	语文	数学	数学	综合实践活动
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	历史	信息科技	历史	道德与法治	体育与健康
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	外语	劳动	人工智能基	语文
课间	15:30~15:40	课后服务	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务
第八节/课后服务	15:40~16:20					

课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
------	-------------	------	------	------	------	------

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校七年级5班课程表						
	时间段	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	美术	体育与健康	外语	道德与法治
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	外语	数学	外语	历史	综合实践活动
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	数学	语文	音乐	语文	体育与健康
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	语文	历史	数学	信息科技	美术
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	道德与法治	外语	语文	体育与健康	数学
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	人工智能基础	劳动	语文	数学	地理
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	生物学	地理	生物学	语文
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	课后服务	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校七年级6班课程表						
	时间段	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	生物学	语文	历史
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	劳动	语文	信息科技	体育与健康
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	道德与法治	数学	外语	生物学	数学
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	数学	美术	体育与健康	外语	语文
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	地理	语文	地理	数学	综合实践活动
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	外语	语文	道德与法治	音乐	人工智能基础
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	历史	数学	体育与健康	美术

课间	15:30~15:40	课后服务	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务
第八节/课后服务	15:40~16:20					
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校八年级1班课程表

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	物理	数学	体育与健康	体育与健康	数学
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	外语	物理	外语	语文	化学
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	数学	道德与法治	语文	历史	外语
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	语文	艺术	数学	外语	劳动
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	体育与健康	生物学	信息科技	数学	语文
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	化学	语文	艺术	生物学	物理
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	体育与健康	历史	道德与法治	道德与法治
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	体育活动

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校八年级2班课程表

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	语文	物理	历史	化学	物理
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	化学	语文	数学	生物学
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	外语	数学	外语	艺术	数学
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	劳动	道德与法治	体育与健康	语文	历史
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	生物学	外语	数学	物理	外语
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	数学	体育与健康	信息科技	体育与健康	道德与法治
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	语文	道德与法治	艺术	语文
课间	15:30~15:40					

第八节/课后服务	15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	体育活动

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校八年级3班课程表						
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	道德与法治	道德与法治	语文	外语
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	语文	数学	历史	道德与法治	历史
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	生物学	体育与健康	外语	化学	语文
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	物理	化学	体育与健康	艺术	数学
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	外语	语文	艺术	劳动	物理
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	体育与健康	外语	语文	数学	信息科技
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	物理	数学	体育与健康	生物学
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	体育活动

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校八年级4班课程表						
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	物理	生物学	外语	艺术	历史
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	数学	化学	物理	数学	语文
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	外语	艺术	体育与健康	语文	化学
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	语文	数学	信息科技	体育与健康	外语
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	道德与法治	体育与健康	语文	道德与法治	数学
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	体育与健康	物理	数学	劳动	生物学

大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	语文	历史	外语	道德与法治
课间	15:30~15:40	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动
第八节/课后服务	15:40~16:20					
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	体育活动

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校八年级5班课程表						
	时间段	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	化学	物理	历史	外语
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	数学	体育与健康	外语	语文	道德与法治
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	语文	数学	体育与健康	体育与健康	语文
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	外语	语文	数学	生物学	信息科技
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	物理	物理	化学	外语	数学
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	生物学	艺术	道德与法治	数学	艺术
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	历史	语文	道德与法治	劳动
课间	15:30~15:40	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动
第八节/课后服务	15:40~16:20					
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	体育活动

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校九年级1班课程表						
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	语文	历史	体育与健康	数学	体育与健康
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	外语	语文	物理	物理	数学
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	艺术	数学	外语	语文	综合实践活动
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	体育与健康	化学	道德与法治	历史	劳动
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	数学	体育活动	语文	外语	语文
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	道德与法治	物理	数学	生命科学	艺术
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	外语	化学	体育与健康	
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校九年级2班课程表						
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学	化学	外语	语文	道德与法治
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	外语	道德与法治	数学	数学
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	语文	体育与健康	体育活动	生命科学	综合实践活动
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	化学	数学	历史	外语	语文
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	物理	历史	艺术	艺术	体育与健康
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	外语	语文	语文	体育与健康	物理
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	物理	数学	劳动	
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校九年级3班课程表

	时间段	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	物理	外语	语文	数学
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	语文	道德与法治	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	化学	化学	物理	外语	综合实践活动
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	数学	数学	生命科学	劳动	语文
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	外语	语文	数学	数学	物理
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	历史	体育活动	艺术	道德与法治	艺术
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	外语	语文	历史	
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校九年级4班课程表

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	外语	数学	物理	生命科学	语文
大课间1	08:40~09:15					
第二节	09:15~09:55	艺术	体育与健康	外语	语文	物理
课间	09:55~10:05					
眼保健操	10:05~10:10					
第三节	10:10~10:50	数学	道德与法治	化学	艺术	数学
课间	10:50~11:00					
第四节	11:00~11:40	语文	外语	体育与健康	体育活动	道德与法治
午餐、午休	11:40~12:20					
午间体育活动	12:20-12:40					
第五节	12:45~13:25	化学	物理	语文	外语	综合实践活动
课间	13:25~13:35					
第六节	13:35~14:15	体育与健康	历史	历史	劳动	体育与健康
大课间2	14:15~14:45					
眼保健操	14:45~14:50					
第七节	14:50~15:30	班团队活动	语文	数学	数学	
课间	15:30~15:40					
第八节/课后服务	15:40~16:20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

课后服务	16:20~17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
------	-------------	------	------	------	------	------

说明：第9周安排春季素质教育活动，第8周、第17周安排教学质量监测，以上安排如有变化，以具体通知为准。