

上海市第五十四中学初一4班课表

第一周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第二周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第三周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |

| | | | | | | |
|----|-------------|------|------|----|------|--|
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第四周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第五周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第六周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|------|-------|------|--------|-----|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 清明假期 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 | |

| | | | | | | |
|-----|-------------|--|------|-------|------|------|
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第七周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第八周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | | |
|------|-------------|-------|--------|-----|-----|-----|--|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 期中能力诊断 | | | 数学 | | |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | | | | | | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | | | | | | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | | | | | | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | | | | | | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | | | | | | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | | | | | | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | | | | | | |

第九周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|-------|------|-------|------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 五一假期 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | |

| | | | | | |
|-----|-------------|------|------|-------|------|
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 |

第十周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|------|-----|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 五一假期 | | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | | | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | | | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | | | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | | | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | | | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | | | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | | | 语文 | 人工智能 | |

第十一周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第十二周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|-------|------|-------|-----|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |

| | | | | | | |
|------|-------------|------|------|-------|------|--------|
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第十三周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第十四周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第十五周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|-------|------|-------|-----|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |

| | | | | | | |
|------|-------------|------|------|-------|------|--------|
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第十六周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|--------|-----|-----|------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 期末能力诊断 | | | 端午假期 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | | | | |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | | | | |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | | | | |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | | | | |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | | | | |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | | | | |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | | | | |

第十七周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | 数学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | 地理 | 数学 | 语文 |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 劳动 |
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | 信息科技 | 体育与健康 | 外语 |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | 生物学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | 音乐 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 美术B | 课后服务 |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | 语文 | 人工智能 | |

第十八周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|-----|-----|-----|-----|
| 第一节 | 8:00-8:40 | 地理 | 外语 | | | |
| 课间 | 8:40-8:50 | | | | | |
| 第二节 | 8:50-9:30 | 数学 | 美术A | | | |
| 大课间 | 9:30-10:00 | | | | | |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 道德与法治 | 语文 | | | |

| | | | | | | |
|------|-------------|-------|-------|--|--|--|
| 课间 | 10:40-10:50 | | | | | |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 体育与健康 | 道德与法治 | | | |
| 午餐 | 11:30-11:50 | | | | | |
| 午休 | 11:50-12:40 | | | | | |
| 眼保健操 | 12:45-12:50 | | | | | |
| 第五节 | 12:50-13:30 | 生物学 | 体育活动 | | | |
| 课间 | 13:30-13:40 | | | | | |
| 第六节 | 13:40-14:20 | 语文 | 历史 | | | |
| 课间 | 14:20-14:30 | | | | | |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 语文 | 数学 | | | |
| 课间 | 15:10-15:20 | | | | | |
| / | 15:20- | 课后服务 | 课后服务 | | | |