

2024学年第一学期上海师范大学附属嘉定中学七年级3班周课表									
--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
大课间	8:00~8:30					
第一节	8:30~9:10	外语	语文	校本课程	语文	语文
课间	9:10~9:20					
第二节	9:20~10:05 (含眼保健操)	语文	外语	语文	数学	外语
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55	数学	数学	校本课程	外语	数学
课间	10:55~:11:05					
第四节	11:05~11:45	地理	劳动	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康
午休	11:45~13:00					
第五节	13:00~13:40	体育与健康	生物学	数学	艺术·美术	生物学
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:35 (含眼保健操)	道德与法治	历史	体育与健康	地理	语文
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:25	综合实践活动	艺术·美术	历史	信息科技	人工智能基础
课间	15:25~15:40					
第八节	15:40~16:20					班团队活动
课间	16:20~16:30					
课后服务		15:40~18:00	15:40~18:00	15:40~18:00	15:40~18:00	16:30~18:00

备注：
1，两节“体育活动课”利用周一和周三上午的“大课间”落实。
2，周一至周五学校提供三个时间段的课后服务：第一时段15:40-16:20，第二时段16:30-17:10，第三时段17:20-18:00。周五学校提供两个时间段的课后服务：第一时段16:30-17:10，第二时段17:20-18:00。学生可根据实际，自主参与。