

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 预备(01)班 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	语文	地理	科学	数学	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	外语	语文	科学	美术	数学
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	校本	音乐	语文	语文	体育与健康
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	校本	校本	校本	书法	语文
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本	体育与健康	数学	校本	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	音乐	数学	信息科技	道德与法治	地理
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	数学	道德与法治	体育与健康	综合实践活动	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	劳动	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 预备(02)班 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	数学	校本	外语	语文	科学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	美术	体育与健康	地理	数学	科学
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	校本	外语	数学	道德与法治	语文
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	校本	数学	语文	校本	数学
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	信息科技	语文	地理	校本	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本	书法	体育与健康	音乐	外语
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	劳动	音乐	道德与法治	综合实践活动	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	语文	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 预备(03)班 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	地理	语文	校本	美术	体育与健康
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	外语	数学	数学	道德与法治	科学
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	语文	体育与健康	音乐	音乐	科学
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	校本	书法	语文	语文	外语
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	劳动	道德与法治	体育与健康	校本	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	信息科技	校本	数学	数学	语文
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	校本	外语	地理	综合实践活动	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	校本	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 预备(04)班 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	语文	科学	道德与法治	校本	体育与健康
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	劳动	科学	数学	数学	音乐
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	外语	语文	语文	地理	外语
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	校本	校本	校本	语文	数学
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	音乐	校本	体育与健康	校本	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	书法	外语	数学	美术	道德与法治
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	数学	体育与健康	信息科技	综合实践活动	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	地理	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 预备(05)班 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	语文	数学	校本	信息科技	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	道德与法治	语文	音乐	科学	体育与健康
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	校本	道德与法治	体育与健康	科学	音乐
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	劳动	外语	地理	语文	语文
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	美术	地理	语文	数学	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	书法	体育与健康	数学	校本	外语
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	校本	校本	数学	综合实践活动	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	校本	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 预备(06)班 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	外语	劳动	数学	语文	校本
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	外语	科学	语文
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	校本	体育与健康	地理	科学	地理
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	校本	数学	语文	数学	体育与健康
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	书法	道德与法治	信息科技	美术	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本	音乐	校本	校本	道德与法治
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	音乐	外语	体育与健康	综合实践活动	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	数学	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 预备(07)班 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	外语	数学	语文	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	音乐	地理	书法	科学	数学
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	校本	地理	劳动	科学	校本
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	美术	体育与健康	校本	数学	体育与健康
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	语文	道德与法治	道德与法治	音乐
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本	外语	体育与健康	校本	语文
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	信息科技	外语	校本	综合实践活动	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	语文	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 预备(08)班 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	数学	语文	体育与健康	校本	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本	劳动	外语	数学	数学
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	校本	数学	科学	信息科技	体育与健康
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	道德与法治	外语	科学	语文	地理
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	校本	音乐	语文	音乐	书法
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	校本	体育与健康	道德与法治	校本	外语
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	美术	地理	数学	综合实践活动	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	语文	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 初一(01)班 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	外语	道德与法治	外语	美术	地理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	体育与健康	体育与健康	道德与法治	外语
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	语文	美术	语文	生物学	历史
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	校本	数学	历史	校本	语文
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	生物学	数学	地理	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	音乐	语文	劳动	语文	数学
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	数学	信息科技	综合实践活动	语文	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	人工智能基础	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 初一(02)班 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	校本	数学	语文	校本	历史
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	地理	体育与健康	体育与健康	劳动	外语
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	人工智能基础	道德与法治	美术	数学	体育与健康
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	外语	历史	外语	语文	语文
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	语文	道德与法治	外语	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	生物学	地理	数学	信息科技	生物学
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	语文	美术	综合实践活动	音乐	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	语文	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 初一(03)班 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	校本	音乐	道德与法治	校本	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	外语	语文	数学	人工智能基础	外语
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	地理	体育与健康	体育与健康	语文	语文
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	生物学	数学	外语	美术	美术
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	信息科技	劳动	外语	地理
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	历史	语文	道德与法治	体育与健康
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	历史	语文	综合实践活动	生物学	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	数学	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 初一(04)班 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	校本	体育与健康	数学	校本	体育与健康
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	语文	信息科技	生物学	道德与法治
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	数学	数学	语文	外语	语文
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	地理	数学	外语	语文	外语
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	生物学	道德与法治	劳动	历史
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	美术	音乐	体育与健康	美术	数学
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	人工智能基础	语文	综合实践活动	地理	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	语文	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 初一(05)班 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	历史	校本	外语	语文	历史
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本	数学	美术	数学	数学
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	道德与法治	语文	数学	劳动	音乐
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	数学	道德与法治	语文	生物学	语文
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	美术	体育与健康	人工智能基础	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	地理	生物学	地理	体育与健康
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	外语	信息科技	综合实践活动	体育与健康	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	外语	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后辅导	课后辅导	课后辅导	课后辅导	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 初一(06)班 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	外语	校本	语文	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本	数学	道德与法治	语文	体育与健康
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	生物学	美术	外语	数学	外语
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	音乐	语文	数学	道德与法治	美术
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	信息科技	体育与健康	体育与健康	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	人工智能基础	历史	地理	地理
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	外语	生物学	综合实践活动	劳动	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	历史	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 初一(07)班 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	语文	数学	数学	地理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本	美术	地理	语文	体育与健康
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	美术	历史	外语	语文	语文
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	人工智能基础	数学	体育与健康	音乐	数学
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	历史	语文	生物学	体育与健康	劳动
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	外语	道德与法治	语文	外语	道德与法治
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	数学	校本	综合实践活动	信息科技	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	生物学	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 初一(08)班 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	地理	人工智能基础	外语	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本	地理	美术	道德与法治	美术
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	外语	数学	语文	外语	体育与健康
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	数学	语文	体育与健康	语文	语文
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	信息科技	道德与法治	数学	数学	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	生物学	历史	生物学	劳动
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	历史	校本	综合实践活动	体育与健康	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	音乐	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

上海外国语大学附属大境初级中学2024学年第一学期 初一(09)班 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	语文	数学	地理	道德与法治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	音乐	美术	外语	语文	体育与健康
大课间	9:30-10:10					
眼保健操	10:10-10:15					
第三节	10:15-10:55	外语	体育与健康	体育与健康	地理	美术
课间	10:55-11:05					
第四节	11:05-11:45	校本	数学	数学	校本	外语
午会、午休	12:00-12:40					
第五节	12:40-13:20	数学	语文	语文	生物学	人工智能基础
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	历史	信息科技	语文	劳动	数学
课间	14:10-14:20					
眼保健操	14:20-14:25					
第七节	14:25-15:05	生物学	历史	综合实践活动	道德与法治	校本
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:50	外语	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课间	15:50-16:00					
第九节	16:00-16:40	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课间	16:40-16:50					
第十节	16:50-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：

- 1、 学生秋季社会实践活动：第五周 2024.9.30（停课）
- 2、 上海市安全实训（七年级）：第十七周 2024.12.25（停课）
- 3、 体育节：第十一周 2024.11.11-15  
科技节：第十二周 2024.11.18-22
- 4、 电话：63161948\*81009、电子邮箱：zxjiangn@hpe.cn