

上海培佳双语学校2025学年第二学期八年级课程表

八年级1班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	08:00-08:40	升旗仪式和广播操				
第一节	08:40-09:20	物理	英语	语文	语文	数学
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	数学	数学	体育活动	体育与健康
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	英语	物理	体育与健康	物理	道德与法治
课间	11:00-11:10	课间				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:55	体育与健康	化学	英语	化学	历史
午餐	11:55-12:25	午餐				
午会	12:25-12:45	午会				
午休	12:45~13:15	午休				
第五节	13:15-13:55	语文	语文	道德与法治	数学	信息科技
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	道德与法治	生物学	艺术(美术)	生物学	劳动
眼保健操	14:45-14:50	眼保健操				
大课间活动	14:50-15:40	大课间活动				
第七节	15:40-16:20	数学	体育与健康	艺术(音乐)	英语	语文
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	历史	综合实践活动			
课后服务	16:30-17:10	课后服务第一阶段学科辅导				
	17:20-18:00	课后服务第二阶段作业辅导				

备注：每月乐动比赛日安排在周四下午

八年级2班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	08:00-08:40	升旗仪式和广播操				
第一节	08:40-09:20	道德与法治	语文	劳动	道德与法治	道德与法治
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	艺术(美术)	体育与健康	体育活动	语文
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	语文	英语	英语	数学	历史
课间	11:00-11:10	课间				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:55	语文	数学	数学	化学	体育与健康
午餐	11:55-12:25	午餐				
午会	12:25-12:45	午会				
午休	12:45~13:15	午休				
第五节	13:15-13:55	物理	体育与健康	化学	英语	数学
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	数学	物理	语文	物理	生物学
眼保健操	14:45-14:50	眼保健操				
大课间活动	14:50-15:40	大课间活动				
第七节	15:40-16:20	体育与健康	艺术(音乐)	历史	生物学	信息科技
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	英语	综合实践活动			
课后服务	16:30-17:10	课后服务第一阶段学科辅导				
	17:20-18:00	课后服务第二阶段作业辅导				

备注：每月乐动比赛日安排在周四下午

八年级3班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	08:00-08:40	升旗仪式和广播操				
第一节	08:40-09:20	化学	历史	数学	化学	道德与法治
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	体育与健康	生物学	体育活动	数学
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	体育与健康	英语	英语	物理	生物学
课间	11:00-11:10	课间				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:55	语文	物理	劳动	语文	艺术(音乐)
午餐	11:55-12:25	午餐				
午会	12:25-12:45	午会				
午休	12:45~13:15	午休				
第五节	13:15-13:55	数学	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	物理	数学	语文	数学	历史
眼保健操	14:45-14:50	眼保健操				
大课间活动	14:50-15:40	大课间活动				
第七节	15:40-16:20	艺术(美术)	语文	体育与健康	道德与法治	信息科技
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	英语	综合实践活动			
课后服务	16:30-17:10	课后服务第一阶段学科辅导				
	17:20-18:00	课后服务第二阶段作业辅导				

备注：每月乐动比赛日安排在周四下午

八年级4班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	08:00-08:40	升旗仪式和广播操				
第一节	08:40-09:20	物理	物理	英语	数学	信息科技
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	语文	数学	体育活动	化学
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	化学	体育与健康	劳动	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10	课间				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:55	数学	生物学	语文	历史	艺术(美术)
午餐	11:55-12:25	午餐				
午会	12:25-12:45	午会				
午休	12:45~13:15	午休				
第五节	13:15-13:55	语文	数学	体育与健康	道德与法治	艺术(音乐)
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	道德与法治	英语	生物学	英语	语文
眼保健操	14:45-14:50	眼保健操				
大课间活动	14:50-15:40	大课间活动				
第七节	15:40-16:20	英语	道德与法治	历史	物理	数学
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	体育与健康	综合实践活动			
课后服务	16:30-17:10	课后服务第一阶段学科辅导				
	17:20-18:00	课后服务第二阶段作业辅导				

备注：每月乐动比赛日安排在周四下午

八年级5班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	08:00-08:40	升旗仪式和广播操				
第一节	08:40-09:20	数学	数学	英语	物理	信息科技
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	语文	劳动	体育活动	语文
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	艺术(音乐)	化学	数学	语文	化学
课间	11:00-11:10	课间				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:55	物理	体育与健康	体育与健康	道德与法治	数学
午餐	11:55-12:25	午餐				
午会	12:25-12:45	午会				
午休	12:45~13:15	午休				
第五节	13:15-13:55	体育与健康	物理	语文	生物学	生物学
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	历史	英语	历史	英语	道德与法治
眼保健操	14:45-14:50	眼保健操				
大课间活动	14:50-15:40	大课间活动				
第七节	15:40-16:20	英语	艺术(美术)	道德与法治	数学	体育与健康
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	语文	综合实践活动			
课后服务	16:30-17:10	课后服务第一阶段学科辅导				
	17:20-18:00	课后服务第二阶段作业辅导				

备注：每月乐动比赛日安排在周四下午