

上海培佳双语学校2025学年第二学期七年级课程表

七年级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	数学	语文	英语	语文	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	数学	数学	艺术(美术)	体育与健康
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	人工智能基础	综合实践活动	历史	数学	语文
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	历史	生物学	体育活动	地理
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	英语	语文	劳动	数学
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	地理	体育与健康	语文	英语	校本课程
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	信息科技	生物学	体育与健康	道德与法治	艺术(音乐)
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	英语				
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

七年级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	历史	数学	数学	历史	数学
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	英语	英语	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	体育与健康	体育与健康	生物学	地理	语文
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	道德与法治	体育与健康	体育活动	生物学
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	英语	地理	语文	英语	综合实践活动
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	数学	校本课程	语文	劳动	艺术(音乐)
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	人工智能基础	语文	信息科技	数学	体育与健康
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	艺术(美术)				
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

七年级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	生物学	数学	数学	英语	数学
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	英语	英语	语文	语文
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	英语	语文	地理	艺术(美术)	地理
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	道德与法治	语文	语文	体育活动	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	体育与健康	体育与健康	体育与健康	生物学	综合实践活动
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	数学	校本课程	历史	劳动	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	人工智能基础	信息科技	艺术(音乐)	数学	道德与法治
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	语文				
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

七年级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	地理	数学	数学	语文	数学
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	英语	英语	信息科技	道德与法治
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	历史	生物学	语文	道德与法治	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	体育与健康	体育与健康	语文	体育活动	语文
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	英语	语文	艺术(美术)	英语	综合实践活动
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	数学	校本课程	地理	劳动	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	人工智能基础	艺术(音乐)	体育与健康	数学	历史
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	语文				
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

七年级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	语文	英语	语文	英语
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	数学	数学	生物学	地理
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	人工智能基础	综合实践活动	语文	数学	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	体育与健康	历史	体育活动	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	语文	英语	艺术(音乐)	劳动	数学
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	信息科技	地理	生物学	道德与法治	校本课程
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	历史	语文	体育与健康	艺术(美术)	语文
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	英语				
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