

上海市甘泉外国语中学 2025 学年第一学期六年级班级课表

六年级1	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	数学	语文（书法）	数学	外语	数学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	道德与法治	外语	语文	地理	外语
09:30-10:00	体育大活动（含眼保健操）				
第03节 10:00-10:40	艺术（美术）	科学	心理/ 校本课程	体育与健康	语文
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	艺术（音乐）	校本课程 （体育选项）	科学	语文	语文
11:30-12:50	午休/广播（专题教育）				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	体育与健康	校本课程	艺术（美术）	数学	体育与健康
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	地理	数学	艺术（音乐）	信息科技	劳动
14:40-15:10	体育大活动（含眼保健操）				
第07节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	道德与法治	综合实践 活动	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	语文	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

六年级2	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	校本课程	语文	科学	地理	数学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	数学	外语	心理/ 校本课程	体育与健康	外语
09:30-10:00	体育大活动（含眼保健操）				
第03节 10:00-10:40	体育与健康	体育与健康	数学	语文	语文
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	道德与法治	校本课程 （体育选项）	艺术（音乐）	科学	艺术（音乐）
11:30-12:50	午休/广播（专题教育）				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	语文（书法）	数学	地理	信息科技	道德与法治
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	语文	劳动	语文	数学	综合实践 活动
14:40-15:10	体育大活动（含眼保健操）				
第07节 15:10-15:50	艺术（美术）	校本课程	艺术（美术）	外语	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	校本课程	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

六年级3	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	地理	外语	数学	语文	外语
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	艺术（音乐）	数学	语文（书法）	外语	数学
09:30-10:00	体育大活动（含眼保健操）				
第03节 10:00-10:40	道德与法治	艺术（美术）	体育与健康	科学	语文
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	科学	校本课程 （体育选项）	心理/ 校本课程	体育与健康	体育与健康
11:30-12:50	午休/广播（专题教育）				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	语文	语文	地理	数学	劳动
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	语文	校本课程	信息科技	综合实践 活动	道德与法治
14:40-15:10	体育大活动（含眼保健操）				
第07节 15:10-15:50	数学	校本课程	艺术（音乐）	艺术（美 术）	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	校本课程	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

六年级4	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	道德与法治	外语	心理/ 校本课程	语文	数学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	校本课程	地理	数学	语文	语文
09:30-10:00	体育大活动（含眼保健操）				
第03节 10:00-10:40	体育与健康	数学	外语	体育与健康	地理
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	艺术（音乐）	校本课程 （体育选项）	道德与法治	艺术（音乐）	体育与健康
11:30-12:50	午休/广播（专题教育）				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	数学	语文（书法）	劳动	外语	综合实践 活动
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	艺术（美术）	科学	艺术（美术）	数学	科学
14:40-15:10	体育大活动（含眼保健操）				
第07节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	语文	信息科技	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	语文	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

六年级5	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	校本课程	地理	外语	数学	语文
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	劳动	语文	数学	外语	数学
09:30-10:00	体育大活动（含眼保健操）				
第03节 10:00-10:40	艺术（音乐）	外语	体育与健康	语文（书 法）	体育与健康
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	道德与法治	校本课程 （体育选项）	综合实践 活动	体育与健康	地理
11:30-12:50	午休/广播（专题教育）				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	语文	科学	语文	道德与法治	科学
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	语文	数学	艺术（美术）	艺术（美 术）	心理/ 校本课程
14:40-15:10	体育大活动（含眼保健操）				
第07节 15:10-15:50	数学	校本课程	信息科技	艺术（音 乐）	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	校本课程	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

上海市甘泉外国语中学2025学年第一学期七年级班级课表

七年级1	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	语文	数学	外语	语文	外语
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	语文	历史	人工智能基础	地理	数学
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	道德与法治	体育与健康	数学	历史	生物学
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	校本课程(体育选项)	生物学	数学	体育与健康	体育与健康
11:30-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	艺术(美术)	艺术(音乐)	信息科技	综合实践活动	语文
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	校本课程	语文	语文	劳动	数学
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	外语	外语	道德与法治	校本课程	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	地理	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

七年级2	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	语文	数学	数学	语文	数学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	数学	外语	外语	语文	校本课程
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	校本课程	历史	生物学	体育与健康	语文
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	校本课程(体育选项)	道德与法治	地理	历史	体育与健康
11:30-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	外语	体育与健康	语文	综合实践活动	生物学
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	地理	艺术(音乐)	道德与法治	数学	人工智能基础
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	信息科技	语文	劳动	外语	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	艺术(美术)	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

七年级3	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	数学	外语	外语	语文	语文
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	校本课程	数学	历史	生物学	道德与法治
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	体育与健康	语文	数学	劳动	综合实践活动
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	校本课程(体育选项)	语文	数学	体育与健康	历史
11:30-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	地理	道德与法治	艺术(音乐)	艺术(美术)	体育与健康
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	外语	信息科技	语文	外语	校本课程
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	语文	生物学	地理	数学	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	人工智能基础	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

七年级4	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	生物学	数学	外语	体育与健康	数学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	外语	校本课程	数学	数学	语文
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	校本课程	体育与健康	综合实践活动	语文	信息科技
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	校本课程(体育选项)	外语	历史	语文	艺术(美术)
11:30-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	数学	语文	道德与法治	人工智能基础	地理
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	体育与健康	道德与法治	劳动	艺术(音乐)	生物学
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	历史	地理	语文	外语	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	语文	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

七年级5	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	外语	校本课程	数学	数学	地理
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	生物学	外语	外语	语文	数学
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	数学	语文	道德与法治	体育与健康	语文
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	校本课程(体育选项)	语文	人工智能基础	外语	生物学
11:30-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	语文	信息科技	历史	艺术(音乐)	道德与法治
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	体育与健康	数学	地理	综合实践活动	体育与健康
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	艺术(美术)	校本课程	语文	劳动	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	历史	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

上海市甘泉外国语中学 2025 学年第一学期八年级班级课表

八年级1	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	综合实践活动	语文	信息科技	外语	化学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	数学	物理	数学	语文	数学
09:30-10:00	体育大活动（含眼保健操）				
第03节 10:00-10:40	物理	数学	外语	物理	艺术（音乐）
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	外语	生物学	校本课程（体育选项）	体育与健康	语文
11:30-12:50	午休/广播（专题教育）				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	艺术（美术）	道德与法治	道德与法治	劳动	生物学
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	语文	历史	语文	数学	历史
14:40-15:10	体育大活动（含眼保健操）				
第07节 15:10-15:50	化学	外语	体育与健康	道德与法治	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	体育与健康	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

八年级2	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	数学	物理	物理	外语	物理
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	语文	化学	数学	语文	数学
09:30-10:00	体育大活动（含眼保健操）				
第03节 10:00-10:40	生物学	语文	外语	艺术（音乐）	化学
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	外语	数学	校本课程（体育选项）	体育与健康	生物学
11:30-12:50	午休/广播（专题教育）				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	信息科技	历史	历史	数学	体育与健康
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	艺术（美术）	道德与法治	语文	道德与法治	语文
14:40-15:10	体育大活动（含眼保健操）				
第07节 15:10-15:50	体育与健康	外语	道德与法治	综合实践活动	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	劳动	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

八年级3	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	语文	物理	数学	外语	数学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	数学	体育与健康	体育与健康	物理	化学
09:30-10:00	体育大活动（含眼保健操）				
第03节 10:00-10:40	物理	数学	外语	语文	语文
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	外语	语文	校本课程（体育选项）	体育与健康	艺术（音乐）
11:30-12:50	午休/广播（专题教育）				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	历史	道德与法治	化学	综合实践活动	历史
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	信息科技	生物学	道德与法治	数学	生物学
14:40-15:10	体育大活动（含眼保健操）				
第07节 15:10-15:50	劳动	外语	语文	道德与法治	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	艺术（美术）	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

八年级4	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	数学	语文	数学	物理	数学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	语文	数学	外语	化学	语文
09:30-10:00	体育大活动（含眼保健操）				
第03节 10:00-10:40	物理	外语	体育与健康	外语	生物学
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	艺术（音乐）	物理	校本课程（体育选项）	语文	信息科技
11:30-12:50	午休/广播（专题教育）				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	体育与健康	劳动	语文	数学	体育与健康
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	化学	道德与法治	道德与法治	道德与法治	综合实践活动
14:40-15:10	体育大活动（含眼保健操）				
第07节 15:10-15:50	历史	生物学	历史	艺术（美术）	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	外语	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

八年级5	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	数学	数学	外语	化学	数学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	综合实践活动	语文	物理	外语	物理
09:30-10:00	体育大活动（含眼保健操）				
第03节 10:00-10:40	体育与健康	化学	数学	语文	语文
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	物理	外语	校本课程（体育选项）	生物学	体育与健康
11:30-12:50	午休/广播（专题教育）				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	语文	生物学	道德与法治	道德与法治	艺术（音乐）
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	劳动	体育与健康	历史	艺术（美术）	信息科技
14:40-15:10	体育大活动（含眼保健操）				
第07节 15:10-15:50	外语	道德与法治	语文	数学	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	历史	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

上海市甘泉外国语中学 2025 学年第一学期九年级班级课表

九年级1	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	物理	拓展 (体育选项)	数学	语文	语文
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	化学	外语	生命科学	化学	化学
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	历史	语文	物理	数学	艺术
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	外语	数学	语文	数学	外语
11:30-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	体育与健康	拓展	探究	拓展	体育与健康
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	数学	道德与法治	道德与法治	物理	历史
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	语文	探究	体育与健康	艺术	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	课后看护	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

九年级2	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	外语	拓展 (体育选项)	化学	语文	物理
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	生命科学	外语	数学	外语	外语
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	道德与法治	数学	历史	体育与健康	语文
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	化学	艺术	语文	数学	拓展
11:30-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	语文	物理	艺术	探究	数学
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	历史	体育与健康	体育与健康	拓展	数学
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	探究	语文	道德与法治	物理	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	课后看护	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

九年级3	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	外语	拓展 (体育选项)	语文	化学	数学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	数学	外语	生命科学	外语	外语
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	探究	体育与健康	艺术	数学	物理
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	化学	语文	数学	语文	语文
11:30-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	拓展	道德与法治	拓展	探究	体育与健康
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	体育与健康	物理	语文	艺术	道德与法治
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	历史	数学	历史	物理	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	课后看护	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

九年级4	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	化学	拓展 (体育选项)	外语	生命科学	语文
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	体育与健康	语文	物理	体育与健康	拓展
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	语文	物理	道德与法治	化学	数学
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	外语
11:30-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	拓展	历史	语文	探究	历史
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	数学	外语	探究	物理	艺术
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	数学	道德与法治	体育与健康	艺术	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	课后看护	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				

九年级5	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	外语	拓展 (体育选项)	语文	艺术	物理
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	历史	外语	物理	外语	外语
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	体育与健康	生命科学	数学	体育与健康	语文
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:30	语文	语文	数学	语文	数学
11:30-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	化学	拓展	道德与法治	探究	艺术
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	拓展	数学	历史	物理	化学
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	数学	体育与健康	探究	道德与法治	班团队活动
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	课后看护	课后看护	课后看护	课后看护	体育大活动
16:40-17:50	课后看护				