

上海赫贤学校六年级（1）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二   | 星期三      | 星期四         | 星期五   |
|-----|-------------|-------|-------|----------|-------------|-------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 外语    | 体育与健康 | 校本课程     | 数学          | 数学    |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间   | 大课间      | 大课间         | 大课间   |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 外语    | 道德与法治 | 校本课程（心理） | 数学          | 体育与健康 |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操     | 眼保健操        | 眼保健操  |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |       |          |             |       |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 科学    | 劳动    | 数学       | 道德与法治       | 外语    |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |       |          |             |       |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 数学    | 地理    | 音乐       | 校本课程        | 校本课程  |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |       |          |             |       |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |       |          |             |       |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 地理    | 美术    | 语文       | 外语          | 语文    |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操     | 眼保健操        | 眼保健操  |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |       |          |             |       |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 体育与健康 | 语文    | 体育与健康    | 校本课程（体育活动课） | 科学    |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |       |          |             |       |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 科学    | 数学    | 综合实践活动   | 语文          | 信息科技  |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |       |          |             |       |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务  | 校本课程     | 课后服务        | 课后服务  |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |       |          |             |       |
|     |             |       |       |          |             |       |

上海赫贤学校六年级（2）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二      | 星期三    | 星期四         | 星期五   |
|-----|-------------|-------|----------|--------|-------------|-------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 外语    | 校本课程（心理） | 信息科技   | 数学          | 数学    |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间      | 大课间    | 大课间         | 大课间   |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 外语    | 校本课程     | 体育与健康  | 数学          | 语文    |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操     | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操  |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |          |        |             |       |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 地理    | 劳动       | 数学     | 美术          | 外语    |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |          |        |             |       |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 数学    | 科学       | 语文     | 语文          | 校本课程  |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |          |        |             |       |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |          |        |             |       |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 道德与法治 | 体育与健康    | 地理     | 外语          | 校本课程  |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操     | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操  |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |          |        |             |       |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 体育与健康 | 道德与法治    | 科学     | 校本课程（体育活动课） | 语文    |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |          |        |             |       |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 音乐    | 数学       | 综合实践活动 | 科学          | 体育与健康 |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |          |        |             |       |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务     | 校本课程   | 课后服务        | 课后服务  |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |          |        |             |       |
|     |             |       |          |        |             |       |

上海赫贤学校六年级（3）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二      | 星期三    | 星期四         | 星期五   |
|-----|-------------|-------|----------|--------|-------------|-------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 外语    | 语文       | 信息科技   | 数学          | 数学    |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间      | 大课间    | 大课间         | 大课间   |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 外语    | 校本课程（心理） | 语文     | 数学          | 美术    |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操     | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操  |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |          |        |             |       |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 语文    | 劳动       | 数学     | 体育与健康       | 外语    |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |          |        |             |       |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 数学    | 体育与健康    | 校本课程   | 科学          | 校本课程  |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |          |        |             |       |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |          |        |             |       |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 道德与法治 | 体育与健康    | 校本课程   | 外语          | 体育与健康 |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操     | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操  |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |          |        |             |       |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 地理    | 地理       | 科学     | 校本课程（体育活动课） | 语文    |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |          |        |             |       |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 科学    | 数学       | 综合实践活动 | 道德与法治       | 音乐    |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |          |        |             |       |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务     | 校本课程   | 课后服务        | 课后服务  |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |          |        |             |       |
|     |             |       |          |        |             |       |

上海赫贤学校六年级（4）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二      | 星期三   | 星期四         | 星期五   |
|-----|-------------|-------|----------|-------|-------------|-------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 外语    | 科学       | 体育与健康 | 数学          | 数学    |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间      | 大课间   | 大课间         | 大课间   |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 外语    | 道德与法治    | 校本课程  | 数学          | 地理    |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操     | 眼保健操  | 眼保健操        | 眼保健操  |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |          |       |             |       |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 体育与健康 | 劳动       | 数学    | 信息科技        | 外语    |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |          |       |             |       |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 数学    | 语文       | 科学    | 综合实践活动      | 体育与健康 |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |          |       |             |       |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |          |       |             |       |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 音乐    | 校本课程     | 语文    | 外语          | 科学    |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操     | 眼保健操  | 眼保健操        | 眼保健操  |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |          |       |             |       |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 校本课程  | 校本课程（心理） | 道德与法治 | 校本课程（体育活动课） | 体育与健康 |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |          |       |             |       |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 美术    | 数学       | 地理    | 语文          | 语文    |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |          |       |             |       |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务     | 校本课程  | 课后服务        | 课后服务  |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |          |       |             |       |
|     |             |       |          |       |             |       |

上海赫贤学校六年级（5）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二         | 星期三   | 星期四      | 星期五    |
|-----|-------------|-------|-------------|-------|----------|--------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 外语    | 语文          | 校本课程  | 数学       | 数学     |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间         | 大课间   | 大课间      | 大课间    |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 外语    | 劳动          | 语文    | 数学       | 语文     |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操        | 眼保健操  | 眼保健操     | 眼保健操   |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |             |       |          |        |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 校本课程  | 校本课程（体育活动课） | 数学    | 体育与健康    | 外语     |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |             |       |          |        |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 数学    | 科学          | 地理    | 校本课程     | 综合实践活动 |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |             |       |          |        |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |             |       |          |        |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 体育与健康 | 信息科技        | 体育与健康 | 外语       | 体育与健康  |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操        | 眼保健操  | 眼保健操     | 眼保健操   |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |             |       |          |        |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 美术    | 语文          | 科学    | 校本课程（心理） | 道德与法治  |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |             |       |          |        |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 地理    | 数学          | 道德与法治 | 音乐       | 科学     |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |             |       |          |        |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务        | 校本课程  | 课后服务     | 课后服务   |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |             |       |          |        |
|     |             |       |             |       |          |        |

上海赫贤学校六年级（6）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二         | 星期三   | 星期四  | 星期五      |
|-----|-------------|-------|-------------|-------|------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 外语    | 科学          | 体育与健康 | 数学   | 数学       |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间         | 大课间   | 大课间  | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 外语    | 校本课程（体育活动课） | 校本课程  | 数学   | 体育与健康    |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操        | 眼保健操  | 眼保健操 | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |             |       |      |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 语文    | 劳动          | 数学    | 语文   | 外语       |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |             |       |      |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 数学    | 综合实践活动      | 美术    | 科学   | 校本课程（心理） |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |             |       |      |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |             |       |      |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 体育与健康 | 语文          | 道德与法治 | 外语   | 地理       |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操        | 眼保健操  | 眼保健操 | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |             |       |      |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 音乐    | 体育与健康       | 科学    | 校本课程 | 语文       |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |             |       |      |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 信息科技  | 数学          | 校本课程  | 地理   | 道德与法治    |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |             |       |      |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务        | 校本课程  | 课后服务 | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |             |       |      |          |
|     |             |       |             |       |      |          |

上海赫贤学校七年级（1）班课程表

|     | 时间          | 星期一         | 星期二   | 星期三    | 星期四          | 星期五      |
|-----|-------------|-------------|-------|--------|--------------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 校本课程（体育活动课） | 语文    | 道德与法治  | 外语           | 外语       |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式        | 大课间   | 大课间    | 大课间          | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 体育与健康       | 数学    | 体育与健康  | 校本课程         | 劳动       |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操        | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操         | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |             |       |        |              |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 外语          | 体育与健康 | 生物学    | 数学           | 数学       |
| 课间  | 10:55-11:10 |             |       |        |              |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 外语          | 生物学   | 数学     | 历史           | 地理       |
| 午餐  | 11:50-12:25 |             |       |        |              |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |             |       |        |              |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 历史          | 外语    | 音乐     | 地理           | 校本课程（心理） |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操        | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操         | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |             |       |        |              |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 道德与法治       | 语文    | 体育与健康  | 道德与法治        | 美术       |
| 课间  | 14:30-14:45 |             |       |        |              |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 数学          | 信息科技  | 综合实践活动 | 地方课程（人工智能基础） | 语文       |
| 课间  | 15:25-15:40 |             |       |        |              |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务        | 课后服务  | 校本课程   | 课后服务         | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |             |       |        |              |          |
|     |             |             |       |        |              |          |

上海赫贤学校七年级（2）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二         | 星期三      | 星期四          | 星期五   |
|-----|-------------|-------|-------------|----------|--------------|-------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 语文    | 道德与法治       | 校本课程（心理） | 外语           | 外语    |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间         | 大课间      | 大课间          | 大课间   |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 音乐    | 数学          | 历史       | 地方课程（人工智能基础） | 地理    |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操        | 眼保健操     | 眼保健操         | 眼保健操  |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |             |          |              |       |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 外语    | 体育与健康       | 地理       | 数学           | 数学    |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |             |          |              |       |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 外语    | 体育与健康       | 数学       | 语文           | 体育与健康 |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |             |          |              |       |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |             |          |              |       |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 体育与健康 | 外语          | 语文       | 历史           | 信息科技  |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操        | 眼保健操     | 眼保健操         | 眼保健操  |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |             |          |              |       |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 生物学   | 校本课程（体育活动课） | 生物学      | 道德与法治        | 道德与法治 |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |             |          |              |       |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 数学    | 劳动          | 综合实践活动   | 美术           | 校本课程  |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |             |          |              |       |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务        | 校本课程     | 课后服务         | 课后服务  |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |             |          |              |       |
|     |             |       |             |          |              |       |

上海赫贤学校七年级（3）班课程表

|     | 时间          | 星期一          | 星期二         | 星期三      | 星期四   | 星期五   |
|-----|-------------|--------------|-------------|----------|-------|-------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 语文           | 地理          | 道德与法治    | 外语    | 外语    |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式         | 大课间         | 大课间      | 大课间   | 大课间   |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 历史           | 数学          | 生物学      | 外语    | 信息科技  |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操         | 眼保健操        | 眼保健操     | 眼保健操  | 眼保健操  |
| 课间  | 09:55-10:15 |              |             |          |       |       |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 外语           | 历史          | 体育与健康    | 数学    | 数学    |
| 课间  | 10:55-11:10 |              |             |          |       |       |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 体育与健康        | 美术          | 数学       | 语文    | 体育与健康 |
| 午餐  | 11:50-12:25 |              |             |          |       |       |
| 午休  | 12:25-12:45 |              |             |          |       |       |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 地方课程（人工智能基础） | 外语          | 校本课程（心理） | 音乐    | 地理    |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操         | 眼保健操        | 眼保健操     | 眼保健操  | 眼保健操  |
| 课间  | 13:30-13:50 |              |             |          |       |       |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 道德与法治        | 校本课程（体育活动课） | 体育与健康    | 道德与法治 | 劳动    |
| 课间  | 14:30-14:45 |              |             |          |       |       |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 数学           | 生物学         | 综合实践活动   | 校本课程  | 语文    |
| 课间  | 15:25-15:40 |              |             |          |       |       |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务         | 课后服务        | 校本课程     | 课后服务  | 课后服务  |
| 课间  | 16:20-16:30 |              |             |          |       |       |
|     |             |              |             |          |       |       |

上海赫贤学校七年级（4）班课程表

|     | 时间          | 星期一  | 星期二         | 星期三    | 星期四          | 星期五   |
|-----|-------------|------|-------------|--------|--------------|-------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 历史   | 语文          | 生物学    | 外语           | 外语    |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式 | 大课间         | 大课间    | 大课间          | 大课间   |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 校本课程 | 数学          | 地理     | 劳动           | 道德与法治 |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操 | 眼保健操        | 眼保健操   | 眼保健操         | 眼保健操  |
| 课间  | 09:55-10:15 |      |             |        |              |       |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 外语   | 地理          | 美术     | 数学           | 数学    |
| 课间  | 10:55-11:10 |      |             |        |              |       |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 外语   | 校本课程（体育活动课） | 数学     | 体育与健康        | 历史    |
| 午餐  | 11:50-12:25 |      |             |        |              |       |
| 午休  | 12:25-12:45 |      |             |        |              |       |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 语文   | 外语          | 体育与健康  | 校本课程（心理）     | 语文    |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操 | 眼保健操        | 眼保健操   | 眼保健操         | 眼保健操  |
| 课间  | 13:30-13:50 |      |             |        |              |       |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 生物学  | 信息科技        | 体育与健康  | 地方课程（人工智能基础） | 音乐    |
| 课间  | 14:30-14:45 |      |             |        |              |       |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 数学   | 体育与健康       | 综合实践活动 | 道德与法治        | 道德与法治 |
| 课间  | 15:25-15:40 |      |             |        |              |       |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务 | 课后服务        | 校本课程   | 课后服务         | 课后服务  |
| 课间  | 16:20-16:30 |      |             |        |              |       |
|     |             |      |             |        |              |       |

上海赫贤学校七年级（5）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二         | 星期三    | 星期四          | 星期五   |
|-----|-------------|-------|-------------|--------|--------------|-------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 地理    | 校本课程（体育活动课） | 地理     | 外语           | 劳动    |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间         | 大课间    | 大课间          | 大课间   |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 生物学   | 数学          | 语文     | 外语           | 体育与健康 |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操        | 眼保健操   | 眼保健操         | 眼保健操  |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |             |        |              |       |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 外语    | 美术          | 信息科技   | 数学           | 数学    |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |             |        |              |       |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 外语    | 历史          | 数学     | 地方课程（人工智能基础） | 语文    |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |             |        |              |       |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |             |        |              |       |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 校本课程  | 外语          | 生物学    | 道德与法治        | 体育与健康 |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操        | 眼保健操   | 眼保健操         | 眼保健操  |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |             |        |              |       |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 体育与健康 | 体育与健康       | 音乐     | 校本课程（心理）     | 历史    |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |             |        |              |       |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 数学    | 语文          | 综合实践活动 | 道德与法治        | 道德与法治 |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |             |        |              |       |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务        | 校本课程   | 课后服务         | 课后服务  |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |             |        |              |       |
|     |             |       |             |        |              |       |

上海赫贤学校七年级（6）班课程表

|     | 时间          | 星期一         | 星期二          | 星期三    | 星期四   | 星期五      |
|-----|-------------|-------------|--------------|--------|-------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 历史          | 体育与健康        | 体育与健康  | 外语    | 外语       |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式        | 大课间          | 大课间    | 大课间   | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 地理          | 数学           | 语文     | 校本课程  | 劳动       |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操        | 眼保健操         | 眼保健操   | 眼保健操  | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |             |              |        |       |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 外语          | 音乐           | 生物学    | 数学    | 数学       |
| 课间  | 10:55-11:10 |             |              |        |       |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 外语          | 生物学          | 数学     | 道德与法治 | 体育与健康    |
| 午餐  | 11:50-12:25 |             |              |        |       |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |             |              |        |       |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 校本课程（体育活动课） | 外语           | 历史     | 地理    | 校本课程（心理） |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操        | 眼保健操         | 眼保健操   | 眼保健操  | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |             |              |        |       |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 道德与法治       | 信息科技         | 体育与健康  | 语文    | 美术       |
| 课间  | 14:30-14:45 |             |              |        |       |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 数学          | 地方课程（人工智能基础） | 综合实践活动 | 语文    | 道德与法治    |
| 课间  | 15:25-15:40 |             |              |        |       |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务        | 课后服务         | 校本课程   | 课后服务  | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |             |              |        |       |          |
|     |             |             |              |        |       |          |

上海赫贤学校七年级（7）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二   | 星期三    | 星期四          | 星期五      |
|-----|-------------|-------|-------|--------|--------------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 地理    | 美术    | 体育与健康  | 外语           | 外语       |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间   | 大课间    | 大课间          | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 语文    | 数学    | 音乐     | 校本课程（体育活动课）  | 劳动       |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操         | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |       |        |              |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 外语    | 语文    | 历史     | 数学           | 数学       |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |       |        |              |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 外语    | 体育与健康 | 数学     | 体育与健康        | 生物学      |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |       |        |              |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |       |        |              |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 生物学   | 外语    | 语文     | 地理           | 校本课程（心理） |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操         | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |       |        |              |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 道德与法治 | 校本课程  | 体育与健康  | 道德与法治        | 信息科技     |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |       |        |              |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 数学    | 历史    | 综合实践活动 | 地方课程（人工智能基础） | 道德与法治    |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |       |        |              |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务  | 校本课程   | 课后服务         | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |       |        |              |          |
|     |             |       |       |        |              |          |

上海赫贤学校八年级（1）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二   | 星期三    | 星期四         | 星期五      |
|-----|-------------|-------|-------|--------|-------------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 数学    | 数学    | 语文     | 信息科技        | 物理       |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间   | 大课间    | 大课间         | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 艺术    | 语文    | 语文     | 体育与健康       | 数学       |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |       |        |             |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 体育与健康 | 生物学   | 外语     | 化学          | 化学       |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |       |        |             |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 生物学   | 劳动    | 外语     | 数学          | 道德与法治    |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |       |        |             |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |       |        |             |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 外语    | 体育与健康 | 数学     | 校本课程        | 外语       |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |       |        |             |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 外语    | 历史    | 体育与健康  | 校本课程（体育活动课） | 校本课程     |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |       |        |             |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 历史    | 道德与法治 | 综合实践活动 | 物理          | 校本课程（心理） |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |       |        |             |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 物理    | 课后服务   | 课后服务        | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |       |        |             |          |
|     |             |       |       |        |             |          |

上海赫贤学校八年级（2）班课程表

|     | 时间          | 星期一  | 星期二   | 星期三    | 星期四         | 星期五      |
|-----|-------------|------|-------|--------|-------------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 数学   | 数学    | 历史     | 语文          | 语文       |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式 | 大课间   | 大课间    | 大课间         | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 生物学  | 体育与健康 | 生物学    | 化学          | 数学       |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操 | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |      |       |        |             |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 语文   | 道德与法治 | 外语     | 历史          | 体育与健康    |
| 课间  | 10:55-11:10 |      |       |        |             |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 化学   | 校本课程  | 外语     | 数学          | 物理       |
| 午餐  | 11:50-12:25 |      |       |        |             |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |      |       |        |             |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 外语   | 信息科技  | 数学     | 校本课程（体育活动课） | 外语       |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操 | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |      |       |        |             |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 外语   | 道德与法治 | 劳动     | 体育与健康       | 校本课程     |
| 课间  | 14:30-14:45 |      |       |        |             |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 物理   | 物理    | 综合实践活动 | 体育与健康       | 校本课程（心理） |
| 课间  | 15:25-15:40 |      |       |        |             |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务 | 课后服务  | 艺术     | 课后服务        | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |      |       |        |             |          |
|     |             |      |       |        |             |          |

上海赫贤学校八年级（3）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二   | 星期三    | 星期四         | 星期五      |
|-----|-------------|-------|-------|--------|-------------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 数学    | 数学    | 生物学    | 体育与健康       | 物理       |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间   | 大课间    | 大课间         | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 语文    | 劳动    | 体育与健康  | 历史          | 数学       |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |       |        |             |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 化学    | 语文    | 外语     | 信息科技        | 语文       |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |       |        |             |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 体育与健康 | 校本课程  | 外语     | 数学          | 化学       |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |       |        |             |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |       |        |             |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 外语    | 历史    | 数学     | 校本课程（体育活动课） | 外语       |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |       |        |             |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 外语    | 体育与健康 | 道德与法治  | 物理          | 校本课程     |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |       |        |             |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 道德与法治 | 生物学   | 综合实践活动 | 物理          | 校本课程（心理） |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |       |        |             |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务  | 艺术     | 课后服务        | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |       |        |             |          |
|     |             |       |       |        |             |          |

上海赫贤学校八年级（4）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五         |
|-----|-------------|-------|-------|--------|-------|-------------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 数学    | 数学    | 物理     | 历史    | 历史          |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间   | 大课间    | 大课间   | 大课间         |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 劳动    | 生物学   | 化学     | 语文    | 数学          |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操  | 眼保健操        |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |       |        |       |             |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 生物学   | 化学    | 外语     | 道德与法治 | 语文          |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |       |        |       |             |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 物理    | 校本课程  | 外语     | 数学    | 物理          |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |       |        |       |             |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |       |        |       |             |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 外语    | 语文    | 数学     | 校本课程  | 外语          |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操  | 眼保健操        |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |       |        |       |             |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 外语    | 信息科技  | 体育与健康  | 道德与法治 | 校本课程（体育活动课） |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |       |        |       |             |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 体育与健康 | 体育与健康 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程（心理）    |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |       |        |       |             |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务  | 艺术     | 课后服务  | 课后服务        |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |       |        |       |             |
|     |             |       |       |        |       |             |

上海赫贤学校八年级（5）班课程表

|     | 时间          | 星期一  | 星期二   | 星期三    | 星期四         | 星期五      |
|-----|-------------|------|-------|--------|-------------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 数学   | 数学    | 体育与健康  | 物理          | 体育与健康    |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式 | 大课间   | 大课间    | 大课间         | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 历史   | 语文    | 物理     | 化学          | 数学       |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操 | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |      |       |        |             |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 信息科技 | 物理    | 外语     | 体育与健康       | 历史       |
| 课间  | 10:55-11:10 |      |       |        |             |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文   | 劳动    | 外语     | 数学          | 道德与法治    |
| 午餐  | 11:50-12:25 |      |       |        |             |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |      |       |        |             |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 外语   | 道德与法治 | 数学     | 校本课程（体育活动课） | 外语       |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操 | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |      |       |        |             |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 外语   | 校本课程  | 生物学    | 校本课程        | 语文       |
| 课间  | 14:30-14:45 |      |       |        |             |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 生物学  | 化学    | 综合实践活动 | 体育与健康       | 校本课程（心理） |
| 课间  | 15:25-15:40 |      |       |        |             |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务 | 课后服务  | 艺术     | 课后服务        | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |      |       |        |             |          |
|     |             |      |       |        |             |          |

上海赫贤学校八年级（6）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二   | 星期三    | 星期四         | 星期五      |
|-----|-------------|-------|-------|--------|-------------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 数学    | 数学    | 物理     | 道德与法治       | 语文       |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间   | 大课间    | 大课间         | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 体育与健康 | 化学    | 物理     | 校本课程        | 数学       |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |       |        |             |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 化学    | 生物学   | 外语     | 语文          | 体育与健康    |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |       |        |             |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 历史    | 劳动    | 外语     | 数学          | 生物学      |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |       |        |             |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |       |        |             |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 外语    | 语文    | 数学     | 校本课程（体育活动课） | 外语       |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |       |        |             |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 外语    | 历史    | 体育与健康  | 信息科技        | 校本课程     |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |       |        |             |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 物理    | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康       | 校本课程（心理） |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |       |        |             |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务  | 艺术     | 课后服务        | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |       |        |             |          |
|     |             |       |       |        |             |          |

上海赫贤学校八年级（7）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二   | 星期三    | 星期四         | 星期五      |
|-----|-------------|-------|-------|--------|-------------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 数学    | 数学    | 化学     | 生物学         | 生物学      |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间   | 大课间    | 大课间         | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 语文    | 物理    | 体育与健康  | 语文          | 数学       |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |       |        |             |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 物理    | 体育与健康 | 外语     | 物理          | 语文       |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |       |        |             |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 道德与法治 | 校本课程  | 外语     | 数学          | 化学       |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |       |        |             |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |       |        |             |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 外语    | 校本课程  | 数学     | 校本课程（体育活动课） | 外语       |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |       |        |             |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 外语    | 历史    | 体育与健康  | 劳动          | 体育与健康    |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |       |        |             |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 道德与法治 | 历史    | 综合实践活动 | 信息科技        | 校本课程（心理） |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |       |        |             |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 课后服务  | 艺术     | 课后服务        | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |       |        |             |          |
|     |             |       |       |        |             |          |

上海赫贤学校九年级（1）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二   | 星期三    | 星期四         | 星期五      |
|-----|-------------|-------|-------|--------|-------------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 物理    | 历史    | 道德与法治  | 语文          | 化学       |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间   | 大课间    | 大课间         | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 化学    | 语文    | 外语     | 体育与健康       | 语文       |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |       |        |             |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 校本课程  | 数学    | 外语     | 劳动          | 校本课程     |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |       |        |             |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 体育与健康 | 外语    | 体育与健康  | 外语          | 历史       |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |       |        |             |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |       |        |             |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 校本课程  | 艺术    | 道德与法治  | 校本课程（体育活动课） | 数学       |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |       |        |             |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 校本课程  | 道德与法治 | 数学     | 物理          | 数学       |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |       |        |             |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 体育与健康 | 物理    | 综合实践活动 | 数学          | 校本课程（心理） |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |       |        |             |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 校本课程  | 课后服务   | 课后服务        | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |       |        |             |          |
|     |             |       |       |        |             |          |

上海赫贤学校九年级（2）班课程表

|     | 时间          | 星期一   | 星期二   | 星期三    | 星期四         | 星期五      |
|-----|-------------|-------|-------|--------|-------------|----------|
| 第一节 | 08:15-08:55 | 道德与法治 | 物理    | 体育与健康  | 化学          | 语文       |
| 课间  | 08:55-09:10 | 升旗仪式  | 大课间   | 大课间    | 大课间         | 大课间      |
| 第二节 | 09:10-09:50 | 化学    | 体育与健康 | 外语     | 体育与健康       | 劳动       |
| 课间  | 09:50-09:55 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 09:55-10:15 |       |       |        |             |          |
| 第三节 | 10:15-10:55 | 校本课程  | 数学    | 外语     | 语文          | 校本课程     |
| 课间  | 10:55-11:10 |       |       |        |             |          |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文    | 外语    | 历史     | 外语          | 校本课程     |
| 午餐  | 11:50-12:25 |       |       |        |             |          |
| 午休  | 12:25-12:45 |       |       |        |             |          |
| 第五节 | 12:45-13:25 | 校本课程  | 艺术    | 道德与法治  | 校本课程（体育活动课） | 数学       |
| 课间  | 13:25-13:30 | 眼保健操  | 眼保健操  | 眼保健操   | 眼保健操        | 眼保健操     |
| 课间  | 13:30-13:50 |       |       |        |             |          |
| 第六节 | 13:50-14:30 | 历史    | 道德与法治 | 数学     | 物理          | 数学       |
| 课间  | 14:30-14:45 |       |       |        |             |          |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 体育与健康 | 物理    | 综合实践活动 | 数学          | 校本课程（心理） |
| 课间  | 15:25-15:40 |       |       |        |             |          |
| 第八节 | 15:40-16:20 | 课后服务  | 校本课程  | 课后服务   | 课后服务        | 课后服务     |
| 课间  | 16:20-16:30 |       |       |        |             |          |
|     |             |       |       |        |             |          |