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	08:05-08:45	外语	体育与健康	校本课程	数学	数学
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	语文	道德与法治	校本课程（心理）	语文	体育与健康
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	音乐	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	08:05-08:45	外语	校本课程（心理）	信息科技	数学	数学
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	语文	校本课程	体育与健康	语文	语文
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	音乐	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	08:05-08:45	外语	语文	信息科技	数学	数学
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	外语	校本课程（心理）	语文	语文	美术
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
第三节	10:15-10:55	语文	劳动	数学	校本课程	外语
课间	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	数学	道德与法治	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	体育与健康	体育与健康	体育与健康	语文	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	音乐	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	08:05-08:45	外语	科学	体育与健康	数学	数学
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	语文	道德与法治	校本课程	语文	地理
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	体育与健康	语文	外语	音乐
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）	校本课程
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	08:05-08:45	外语	语文	校本课程	数学	数学
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	语文	劳动	语文	语文	语文
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	音乐	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	08:05-08:45	外语	音乐	体育与健康	数学	数学
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	外语	校本课程（体育活动课）	校本课程	数学	体育与健康
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
第三节	10:15-10:55	语文	劳动	数学	语文	语文
课间	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	语文	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	校本课程	科学	体育与健康	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	08:05-08:45	校本课程（体育活动课）	语文	语文	外语	外语
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	语文	数学	体育与健康	体育与健康	劳动
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	语文	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	美术	道德与法治	体育与健康
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	美术	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	08:05-08:45	语文	语文	校本课程（心理）	外语	外语
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	音乐	数学	历史	地方课程（人工智能基础）	地理
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
第三节	10:15-10:55	语文	地理	体育与健康	数学	数学
课间	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	外语	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	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	体育与健康	美术
课间	15:25-15:40					
第八节	15:40-16:20	课后服务	课后服务	语文	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	08:05-08:45	语文	地理	语文	外语	语文
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	历史	数学	生物学	外语	信息科技
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
第三节	10:15-10:55	外语	历史	美术	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	体育与健康	语文
课间	15:25-15:40					
第八节	15:40-16:20	课后服务	课后服务	语文	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	08:05-08:45	历史	语文	生物学	外语	外语
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	体育与健康	数学	地理	劳动	语文
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	语文	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	音乐	地方课程（人工智能基础）	体育与健康
课间	14:30-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	美术	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	语文	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	08:05-08:45	地理	校本课程（体育活动课）	地理	外语	劳动
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	生物学	数学	语文	外语	体育与健康
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
第三节	10:15-10:55	语文	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	美术	外语	体育与健康	语文	生物学
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	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	语文	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	08:05-08:45	历史	体育与健康	体育与健康	外语	外语
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	地理	数学	语文	美术	劳动
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
第三节	10:15-10:55	语文	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	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	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	语文	体育与健康	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	语文	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	08:05-08:45	地理	美术	体育与健康	外语	外语
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	语文	数学	音乐	校本课程（体育活动课）	劳动
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
第三节	10:15-10:55	语文	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	生物学	生物学
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	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	美术	信息科技	语文	体育与健康
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	语文	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	08:05-08:45	数学	数学	语文	信息科技	物理
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	艺术	语文	语文	艺术	数学
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	语文	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	语文	历史	体育与健康	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	历史	道德与法治	综合实践活动	物理	道德与法治
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	08:05-08:45	数学	数学	历史	语文	语文
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	生物学	体育与健康	体育与健康	化学	数学
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	艺术	语文	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	物理	语文
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	生物学	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	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	08:05-08:45	数学	数学	生物学	物理	体育与健康
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	语文	劳动	体育与健康	历史	数学
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	艺术	语文	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	语文
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	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	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	08:05-08:45	数学	数学	物理	历史	历史
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	劳动	生物学	化学	语文	数学
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	语文	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	语文	语文	数学	艺术	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	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	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	08:05-08:45	数学	数学	体育与健康	物理	体育与健康
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	历史	语文	物理	化学	数学
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
第三节	10:15-10:55	信息科技	物理	外语	道德与法治	历史
课间	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	体育与健康	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（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	语文	语文	生物学	艺术	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	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	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	08:05-08:45	数学	数学	物理	道德与法治	语文
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	体育与健康	化学	物理	艺术	数学
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	语文	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	语文
课间	14:30-14:45					
第七节	14:45-15:25	物理	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	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	08:05-08:45	数学	数学	化学	生物学	生物学
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	语文	物理	体育与健康	语文	数学
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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	语文	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	艺术	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	语文	道德与法治	历史	劳动	体育与健康
课间	14:30-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育与健康	历史	综合实践活动	信息科技	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	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	08:05-08:45	物理	历史	道德与法治	语文	化学
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	化学	语文	外语	道德与法治	语文
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
第三节	10:15-10:55	语文	数学	外语	劳动	语文
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	体育与健康	数学	物理	体育与健康
课间	14:30-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	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	艺术	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	08:05-08:45	道德与法治	物理	体育与健康	化学	语文
课间	08:45-09:00	升旗仪式				
第二节	09:00-09:40	化学	体育与健康	外语	语文	劳动
课间	09:40-09:45	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	09:45-10:15	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
第三节	10:15-10:55	校本课程	数学	外语	语文	体育与健康
课间	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	语文	外语	历史	外语	语文
午餐	11:50-12:25					
午休	12:25-12:45					
第五节	12:45-13:25	艺术	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					