

七年级 (1) 班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:05-8:45	班团队活动	英语	数学	历史	语文
课间	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	语文	音乐	英语	地理	数学
课间	9:35-9:40	眼保健操				
	9:40-10:15	大课间活动				
第三节	10:15-10:55	数学	语文	历史	校本课程	英语
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	英语	数学	生物学	语文	道德与法治
课间	11:45-12:40	午休				
	12:40-12:50	午会				
	12:50-13:10	行规教育	团队广播	心理健康	健康教育	读书读报
第五节	13:15-13:55	道德与法治	生物学	语文	数学	体育与健康
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	人工智能基础	劳动	语文	校本课程	校本课程
课间	14:45-14:50	眼保健操				
	14:50-15:00	课间				
第七节	15:00-15:40	体育与健康	体育与健康	地理	信息科技	综合实践活动
课间	15:40-15:50	课间				
第八节	15:50-16:30	课后服务	美术	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-17:40	课后服务				
课后服务	17:40-18:30	课后服务 (特需)				

备注:第9周教学质量检测, 第10周秋季社会实践, 第19周教学质量检测。

上海市延河中学2024学年第一学期课表						
---------------------	--	--	--	--	--	--

七年级 (3) 班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:05-8:45	班团队活动	语文	英语	语文	数学
课间	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	语文	数学	地理	信息科技	校本课程
课间	9:35-9:40	眼保健操				
	9:40-10:15	大课间活动				
第三节	10:15-10:55	英语	历史	数学	道德与法治	英语
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	数学	英语	生物学	体育与健康	音乐
课间	11:45-12:40	午休				
	12:40-12:50	午会				
	12:50-13:10	行规教育	团队广播	心理健康	健康教育	读书读报
第五节	13:15-13:55	体育与健康	劳动	体育与健康	数学	语文
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	美术	人工智能基础	综合实践活动	校本课程	校本课程
课间	14:45-14:50	眼保健操				
	14:50-15:00	课间				
第七节	15:00-15:40	道德与法治	地理	语文	生物学	历史
课间	15:40-15:50	课间				
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务	语文	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-17:40	课后服务				
课后服务	17:40-18:30	课后服务 (特需)				

备注:第9周教学质量检测, 第10周秋季社会实践, 第19周教学质量检测。

上海市延河中学2024学年第一学期课表						
---------------------	--	--	--	--	--	--

七年级 (2) 班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:05-8:45	班团队活动	数学	历史	语文	英语
课间	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	英语	英语	数学	校本课程	语文
课间	9:35-9:40	眼保健操				
	9:40-10:15	大课间活动				
第三节	10:15-10:55	语文	劳动	生物学	体育与健康	数学
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	数学	语文	英语	历史	地理
课间	11:45-12:40	午休				
	12:40-12:50	午会				
	12:50-13:10	行规教育	团队广播	心理健康	健康教育	读书读报
第五节	13:15-13:55	地理	体育与健康	道德与法治	信息科技	综合实践活动
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	道德与法治	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:45-14:50	眼保健操				
	14:50-15:00	课间				
第七节	15:00-15:40	人工智能基础	音乐	语文	数学	美术
课间	15:40-15:50	课间				
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务	语文	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-17:40	课后服务				
课后服务	17:40-18:30	课后服务 (特需)				

备注:第9周教学质量检测, 第10周秋季社会实践, 第19周教学质量检测。

上海市延河中学2024学年第一学期课表						
---------------------	--	--	--	--	--	--

七年级 (4) 班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:05-8:45	班团队活动	数学	历史	信息科技	语文
课间	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	数学	地理	英语	体育与健康	英语
课间	9:35-9:40	眼保健操				
	9:40-10:15	大课间活动				
第三节	10:15-10:55	语文	英语	生物学	语文	校本课程
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	体育与健康	语文	数学	道德与法治	体育与健康
课间	11:45-12:40	午休				
	12:40-12:50	午会				
	12:50-13:10	行规教育	团队广播	心理健康	健康教育	读书读报
第五节	13:15-13:55	历史	人工智能基础	语文	生物学	音乐
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	地理	校本课程	语文	英语	校本课程
课间	14:45-14:50	眼保健操				
	14:50-15:00	课间				
第七节	15:00-15:40	美术	劳动	综合实践活动	数学	数学
课间	15:40-15:50	课间				
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务	道德与法治	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-17:40	课后服务				
课后服务	17:40-18:30	课后服务 (特需)				

备注:第9周教学质量检测, 第10周秋季社会实践, 第19周教学质量检测。

上海市延河中学2024学年第一学期课表						
---------------------	--	--	--	--	--	--