

附件 4

上海市田林第三中学 2025 学年第一学期每日作息表

七年级 1 班

<div>星期</div> <div>运动安排</div>	周一	周二	周三	周四	周五
7: 40—7: 55	课前准备				
第一节 8: 00—8: 40	体育健康课	美术	数学	信息科技	语文
8: 40—8: 50	课间				
第二节 8: 50—9: 30	英语	音乐	英语	语文	生物学
9: 30—10: 00	大课间（按大课间方案实施）				

第三节 10: 00—10: 40	数学	英语	体育健康课	语文	数学
10: 40—10: 50	课间				
10: 50—10: 55	眼保健操				
第四节 10: 55—11: 35	历史	语文	道法	地理	体育健康课
11: 35—12: 15	午休				
12: 15—12: 55	午会				体育活动
12: 55—13: 05	课间				
第五节 13: 05—13: 45	道法	体育健康课	语文	英语	劳动
13: 45—13: 55	课间				
13: 55—14: 00	眼保健操				
第六节 14: 00—14: 40	语文	校本	生物学	数学	人工智能
14: 40—14: 50	课间				

第七节 14：50—15：30	地理	数学	历史	美术	综合实践
15：30—16：20	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	第八节 15：40—16：20  校本
16：20—18：00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

八年级 1 班

<div>星期</div> <div>运动安排</div>	周一	周二	周三	周四	周五
7：40—7：55	课前准备				
第一节 8：00—8：40	物理	英语	综合实践	道法	数学
8：40—8：50	课间				

第二节 8: 50—9: 30	数学	语文	数学	劳动	语文
9: 30—10: 00	大课间（按大课间方案实施）				
第三节 10: 00—10: 40	体育健康课	艺术	生物学	化学	英语
10: 40—10: 50	课间				
10: 50—10: 55	眼保健操				
第四节 10: 55—11: 35	艺术	道法	英语	语文	体育健康课
12: 00—12: 15	午间体育活动				
12: 15—12: 55	午会				
12: 55—13: 05	课间				
第五节 13: 05—13: 45	语文	信息科技	体育健康课	数学	历史
13: 45—13: 55	课间				
13: 55—14: 00	眼保健操				

第六节 14: 00—14: 40	英语	艺术	语文	英语	物理
14: 40—14: 50	课间				
第七节 14: 50—15: 30	化学	劳动	历史	体育健康课	生物学
15: 30—18: 00	课后服务 (体育活动)	课后服务 (体育活动)	课后服务 (体育活动)	课后服务 (体育活动)	第八节 15: 40—16: 20  校班会  16: 20—17: 00  体育活动

