



上海闵行区诺达双语学校六年级 A 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	语文	数学	数学	语文	数学
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	英语	语文	数学	语文	语文
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	美术	音乐	体育与健康	英语	语文
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	校本课程/心理健康	体育与健康	英语	地理	地理
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	科学	校本课程	信息科技	数学	体育与健康
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	校本课程	科学	音乐	道德与法治	道德与法治
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	体育与健康	劳动	语文（书法）	校本课程/体育活动	科学
课间	15: 40-15: 50					
第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动				

	16: 30-16: 35	学生放学				
	15: 40-15: 45		学生放学			
	15: 45-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校六年级 B 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	英语	语文	数学	语文	语文
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	语文	科学	数学	语文（书法）	数学
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	科学	校本课程	信息科技	数学	体育与健康
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	校本课程/心理健康	体育与健康	英语	地理	地理
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	美术	音乐	体育与健康	英语	语文
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	校本课程	数学	音乐	道德与法治	道德与法治
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	体育与健康	劳动	语文	校本课程/体育活动	科学

课间	15: 40-15: 50					
第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动				
	16: 30-16: 35	学生放学				
	15: 40-15: 45		学生放学			
	15: 45-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校六年级 C 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	科学	数学	数学	语文	数学
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	英语	语文	数学	语文	语文
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	美术	语文	体育与健康	英语	道德与法治
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	校本课程/心理健康	科学	英语	信息科技	地理
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	语文	校本课程	地理	数学	体育与健康
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	体育与健康	体育与健康	音乐	道德与法治	音乐

课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	校本课程	劳动	语文（书法）	校本课程/体育活动	科学
课间	15: 40-15: 50					
第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动				
	16: 30-16: 35	学生放学				
	15: 40-15: 45		学生放学			
	15: 45-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校七年级 A 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	语文	英语	英语	英语	数学
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	语文	英语	信息科技	语文	数学
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	道德与法治	语文	语文	历史	地理
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	数学	历史	体育与健康	地理	语文

	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	英语	数学	音乐	体育与健康	生物
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	美术	体育与健康	数学	道德与法治	体育与健康
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	校本课程/体育活动	地方课程/人工智能	历史	劳动	美术
课间	15: 40-15: 50					
第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动/心理健康				
	16: 30-16: 35	学生放学				
	15: 40-15: 45		学生放学			
	15: 45-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校七年级 B 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	英语	语文	英语	英语	数学
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	历史	语文	语文	信息科技	数学
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				

第三节	10: 25-11: 05	语文	道德与法治	历史	语文	美术
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	英语	数学	地理	体育与健康	语文
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	数学	英语	体育与健康	音乐	生物
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	体育与健康	美术	道德与法治	数学	体育与健康
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	地方课程/人工智能	校本课程/体育活动	劳动	历史	地理
课间	15: 40-15: 50					
第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动/心理健康				
	16: 30-16: 35	学生放学				
	15: 40-15: 45		学生放学			
	15: 45-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校七年级C班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	道德与法治	历史	数学	道德与法治	数学

课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	语文	英语	信息科技	语文	历史
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	语文	语文	语文	数学	地理
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	数学	英语	体育与健康	地理	语文
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	英语	数学	音乐	体育与健康	劳动
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	美术	体育与健康	英语	英语	美术
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	校本课程/体育活动	地方课程/人工智能	历史	生物	体育与健康
课间	15: 40-15: 50					
第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动/心理健康				
	16: 30-16: 35	学生放学				
	15: 40-15: 45		学生放学			
	15: 45-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校八年级 A 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	数学	信息科技	英语	数学	历史
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	历史	化学	生物	语文	数学
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	语文	物理	数学	英语	化学
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	英语	数学	语文	艺术	道德与法治
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	劳动	英语	道德与法治/习读本	艺术	物理
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	生物	语文	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	体育与健康	校本课程/体育活动	物理	体育与健康	体育与健康
课间	15: 40-15: 50					
第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动				
	16: 30-16: 35	学生放学				

	15: 40-15: 45		学生放学
	15: 45-17: 30		课后服务

上海闵行区诺达双语学校八年级 B 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	语文	物理	数学	英语	化学
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	历史	化学	体育与健康	语文	数学
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	数学	信息科技	英语	数学	体育与健康
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	劳动	英语	道德与法治/习读本	体育与健康	物理
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	英语	数学	语文	艺术	道德与法治
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	生物	语文	生物	道德与法治	历史
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	体育与健康	校本课程/体育活动	物理	艺术	语文
课间	15: 40-15: 50					

第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动				
	16: 30-16: 35	学生放学				
	15: 40-15: 45		学生放学			
	15: 45-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校八年级C班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	英语	信息科技	数学	数学	物理
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	语文	数学	英语	历史	英语
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	数学	物理	语文	道德与法治	化学
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	生物	化学	历史	艺术	数学
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	道德与法治/习读本	英语	劳动	语文	体育与健康
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	体育与健康	语文	生物	道德与法治	语文
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				

第七节	15: 00-15: 40	物理	校本课程/体育活动	体育与健康	体育与健康	艺术
课间	15: 40-15: 50					
第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动				
	16: 30-16: 35	学生放学				
	15: 40-15: 45		学生放学			
	15: 45-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校九年级 A 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	数学	英语	英语	数学	历史
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	校本课程	化学	物理	语文	数学
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	语文	物理	数学	英语	化学
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	英语	数学	语文	艺术	道德与法治
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				

第五节	13: 15-13: 55	道德与法治	体育与健康	艺术	物理	校本课程/体育活动
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	历史	语文	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	体育与健康	劳动	校本课程	体育与健康	数学
课间	15: 40-15: 50					
第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动				
	16: 30-16: 35	学生放学				
	15: 40-15: 45		学生放学			
	15: 45-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校九年级 B 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	历史	数学	物理	英语	数学
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	数学	语文	英语	化学	校本课程
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	化学	英语	艺术	物理	语文
课间	11: 05-11: 15					

第四节	11: 15-11: 55	道德与法治	艺术	语文	数学	英语
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	校本课程/体育活动	物理	数学	体育与健康	道德与法治
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	语文	道德与法治	体育与健康	语文	历史
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	数学	体育与健康	校本课程	劳动	体育与健康
课间	15: 40-15: 50					
第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动				
	16: 30-16: 35	学生放学				
	15: 40-15: 45		学生放学			
	15: 45-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校九年级 C 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	道德与法治	英语	数学	物理	历史
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	校本课程	化学	物理	语文	数学
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				

第三节	10: 25-11: 05	语文	体育与健康	语文	数学	校本课程/体育活动
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	英语	数学	英语	艺术	道德与法治
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	数学	物理	艺术	英语	化学
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	历史	语文	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	体育与健康	劳动	校本课程	体育与健康	数学
课间	15: 40-15: 50					
第八节	15: 50-16: 30	综合实践活动				
	16: 30-16: 35	学生放学				
	15: 40-15: 45	学生放学				
	15: 45-17: 30	课后服务				

备注说明：第一学期安排学生体验式学习之旅活动。第十周安排期中质量监测。第二学期第九周安排期中质量监测。