

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

六年级 1 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	数学	外语	体育与健康	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	外语	体育与健康	数学	科学	校本课程
大课间活动	9:30-10:00					
自修\活动	10:00-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:10	道德与法治	语文	劳动	语文	外语
午餐	11:10-11:40					
午休	11:40-12:10					
自修	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第四节	13:00-13:40	数学	信息科技	体育与健康	校本课程	音乐
课间	13:40-13:50					
第五节	13:50-14:30	数学	音乐	地理	道德与法治	地理
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第六节	14:45-15:25	科学	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	15:25-15:35					
第七节	15:35-16:15	综合实践活动	书法	语文	美术	校本课程
课间	16:15-16:25					
课后服务	16:25-17:30	16:25-17:05 校本课程				
		17:05-17:30 课后服务				

(1) 2024.9.25: 秋游

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

六年级 2 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	数学	外语	体育与健康	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	体育与健康	美术	语文	校本课程
大课间活动	9:30-10:00					
自修\活动	10:00-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:10	外语	校本课程	道德与法治	数学	外语
午餐	11:10-11:40					
午休	11:40-12:10					
自修	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第四节	13:00-13:40	劳动	音乐	体育与健康	道德与法治	科学
课间	13:40-13:50					
第五节	13:50-14:30	科学	语文	数学	地理	校本课程
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第六节	14:45-15:25	信息科技	语文	数学	校本课程	音乐
课间	15:25-15:35					
第七节	15:35-16:15	综合实践活动	地理	语文	书法	校本课程
课间	16:15-16:25					
课后服务	16:25-17:30	16:25-17:05 校本课程				
		17:05-17:30 课后服务				

(1) 2024.9.25: 秋游

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

六年级 3 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	书法	数学	校本课程	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	语文	外语	语文	数学
大课间活动	9:30-10:00					
自修活动	10:00-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:10	外语	数学	信息科技	校本课程	道德与法治
午餐	11:10-11:40					
午休	11:40-12:10					
自修	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第四节	13:00-13:40	科学	校本课程	数学	地理	美术
课间	13:40-13:50					
第五节	13:50-14:30	语文	体育与健康	体育与健康	校本课程	劳动
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第六节	14:45-15:25	语文	道德与法治	地理	音乐	外语
课间	15:25-15:35					
第七节	15:35-16:15	综合实践活动	音乐	语文	科学	校本课程
课间	16:15-16:25					
课后服务	16:25-17:30				16:25-17:05 校本课程	
					17:05-17:30 课后服务	

(1) 2024.9.25: 秋游

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

六年级 4 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语	信息科技	外语	语文	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	数学	语文	外语	道德与法治
大课间活动	9:30-10:00					
自修\活动	10:00-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:10	数学	书法	数学	校本课程	科学
午餐	11:10-11:40					
午休	11:40-12:10					
自修	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第四节	13:00-13:40	美术	校本课程	地理	音乐	校本课程
课间	13:40-13:50					
第五节	13:50-14:30	语文	体育与健康	体育与健康	劳动	地理
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第六节	14:45-15:25	音乐	语文	道德与法治	数学	校本课程
课间	15:25-15:35					
第七节	15:35-16:15	综合实践活动	语文	科学	数学	校本课程
课间	16:15-16:25					
课后服务	16:25-17:30		16:25-17:05 校本课程			
			17:05-17:30 课后服务			

(1) 2024.9.25: 秋游

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

六年级 5 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	语文	数学	数学	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	地理	数学	体育与健康	体育与健康	校本课程
大课间活动	9:30-10:00					
自修活动	10:00-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:10	外语	信息科技	外语	语文	校本课程
午餐	11:10-11:40					
午休	11:40-12:10					
自修	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第四节	13:00-13:40	数学	体育与健康	语文	外语	语文
课间	13:40-13:50					
第五节	13:50-14:30	音乐	地理	语文	音乐	科学
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第六节	14:45-15:25	美术	劳动	科学	数学	道德与法治
课间	15:25-15:35					
第七节	15:35-16:15	综合实践活动	校本课程	道德与法治	书法	校本课程
课间	16:15-16:25					
课后服务	16:25-17:30				16:25-17:05 校本课程	
					17:05-17:30 课后服务	

(1) 2024.9.25: 秋游

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

六年级 6 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	校本课程	信息科技	语文	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	外语	地理	体育与健康	体育与健康	科学
大课间活动	9:30-10:00					
自修活动	10:00-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:10	数学	数学	外语	数学	语文
午餐	11:10-11:40					
午休	11:40-12:10					
自修	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第四节	13:00-13:40	音乐	体育与健康	科学	书法	外语
课间	13:40-13:50					
第五节	13:50-14:30	美术	道德与法治	语文	校本课程	音乐
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第六节	14:45-15:25	劳动	语文	数学	道德与法治	校本课程
课间	15:25-15:35					
第七节	15:35-16:15	综合实践活动	语文	数学	地理	校本课程
课间	16:15-16:25					
课后服务	16:25-17:30	16:25-17:05 校本课程				
		17:05-17:30 课后服务				

(1) 2024.9.25: 秋游

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

六年级 7 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语	体育与健康	外语	语文	地理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	语文	语文	信息科技	外语
大课间活动	9:30-10:00					
自修\活动	10:00-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:10	体育与健康	数学	数学	科学	数学
午餐	11:10-11:40					
午休	11:40-12:10					
自修	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第四节	13:00-13:40	语文	书法	道德与法治	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第五节	13:50-14:30	语文	劳动	数学	校本课程	语文
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第六节	14:45-15:25	科学	音乐	体育与健康	校本课程	美术
课间	15:25-15:35					
第七节	15:35-16:15	综合实践活动	校本课程	地理	音乐	校本课程
课间	16:15-16:25					
课后服务	16:25-17:30				16:25-17:05 校本课程	
					17:05-17:30 课后服务	

(1) 2024.9.25: 秋游

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

七年级 1 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:10-8:50	语文	数学	地理	历史	地理
课间	8:50-9:00					
第二节	9:00-9:40	语文	道德与法治	美术	语文	数学
大课间活动 眼保健操	9:40-10:10					
第三节	10:10-10:50	数学	体育与健康	人工智能基础	道德与法治	外语
午餐	10:50-11:30					
第四节	11:30-12:10	历史	生物学	外语	外语	音乐
午休	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程	劳动	生物学	校本课程
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	外语	美术	数学	体育与健康	语文
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第七节	14:45-15:25	综合实践活动	语文	语文	数学	校本课程
课间	15:25-15:35					
课后服务	15:35-16:30	15:35-16:15 校本课程				
		16:15-16:30 课后服务				
课后服务	16:30-17:30					

(1) 2024.12.25: 东方绿舟安全实训

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测



上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

七年级 2 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:10-8:50	数学	语文	外语	语文	校本课程
课间	8:50-9:00					
第二节	9:00-9:40	体育与健康	语文	人工智能基础	体育与健康	校本课程
大课间活动 眼保健操	9:40-10:10					
第三节	10:10-10:50	地理	数学	劳动	历史	数学
午餐	10:50-11:30					
第四节	11:30-12:10	外语	道德与法治	音乐	数学	语文
午休	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第五节	13:00-13:40	语文	外语	语文	美术	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	美术	历史	体育与健康	地理	生物学
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第七节	14:45-15:25	综合实践活动	生物学	数学	外语	校本课程
课间	15:25-15:35					
课后服务	15:35-16:30	15:35-16:15 校本课程				
		16:15-16:30 课后服务				
课后服务	16:30-17:30					

(1) 2024.12.25: 东方绿舟安全实训

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

七年级 3 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:10-8:50	语文	语文	外语	语文	数学
课间	8:50-9:00					
第二节	9:00-9:40	数学	生物学	道德与法治	外语	外语
大课间活动 眼保健操	9:40-10:10					
第三节	10:10-10:50	外语	体育与健康	音乐	生物学	语文
午餐	10:50-11:30					
第四节	11:30-12:10	地理	数学	人工智能基础	历史	道德与法治
午休	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程	语文	数学	校本课程
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	劳动	历史	语文	体育与健康	美术
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第七节	14:45-15:25	综合实践活动	校本课程	数学	地理	校本课程
课间	15:25-15:35					
课后服务	15:35-16:30	15:35-16:15 美术				
		16:15-16:30 课后服务				
课后服务	16:30-17:30					

(1) 2024.12.25: 东方绿舟安全实训

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

七年级 4 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:10-8:50	外语	数学	人工智能基础	外语	外语
课间	8:50-9:00					
第二节	9:00-9:40	数学	校本课程	外语	语文	生物学
大课间活动 眼保健操	9:40-10:10					
第三节	10:10-10:50	体育与健康	美术	语文	体育与健康	校本课程
午餐	10:50-11:30					
第四节	11:30-12:10	历史	地理	语文	音乐	地理
午休	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第五节	13:00-13:40	劳动	道德与法治	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	语文	生物学	数学	美术	数学
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第七节	14:45-15:25	综合实践活动	语文	历史	道德与法治	校本课程
课间	15:25-15:35					
课后服务	15:35-16:30				15:35-16:15 数学	
					16:15-16:30 课后服务	
课后服务	16:30-17:30					

(1) 2024.12.25: 东方绿舟安全实训

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

七年级 5 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:10-8:50	道德与法治	外语	语文	语文	校本课程
课间	8:50-9:00					
第二节	9:00-9:40	体育与健康	劳动	语文	体育与健康	历史
大课间活动 眼保健操	9:40-10:10					
第三节	10:10-10:50	数学	数学	外语	音乐	校本课程
午餐	10:50-11:30					
第四节	11:30-12:10	语文	地理	道德与法治	地理	数学
午休	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第五节	13:00-13:40	美术	历史	数学	外语	美术
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	外语	人工智能基础	体育与健康	生物学	语文
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第七节	14:45-15:25	综合实践活动	语文	生物学	数学	校本课程
课间	15:25-15:35					
课后服务	15:35-16:30				15:35-16:15 校本课程	
					16:15-16:30 课后服务	
课后服务	16:30-17:30					

(1) 2024.12.25: 东方绿舟安全实训

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

七年级 6 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:10-8:50	历史	地理	语文	地理	道德与法治
课间	8:50-9:00					
第二节	9:00-9:40	科学	数学	科学	语文	语文
大课间活动 眼保健操	9:40-10:10					
第三节	10:10-10:50	外语	音乐	外语	外语	美术
午餐	10:50-11:30					
第四节	11:30-12:10	数学	校本课程	体育与健康	劳动	外语
午休	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第五节	13:00-13:40	语文	语文	数学	体育与健康	数学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	体育与健康	语文	历史	数学	校本课程
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第七节	14:45-15:25	综合实践活动	人工智能基础	道德与法治	美术	校本课程
课间	15:25-15:35					
课后服务	15:35-16:30				15:35-16:15 校本课程	
					16:15-16:30 课后服务	
课后服务	16:30-17:30					

(1) 2024.12.25: 东方绿舟安全实训

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测

上海市民办立达中学 2024 学年第一学期

七年级 7 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:10-8:50	外语	语文	外语	语文	外语
课间	8:50-9:00					
第二节	9:00-9:40	地理	数学	数学	外语	语文
大课间活动 眼保健操	9:40-10:10					
第三节	10:10-10:50	数学	历史	美术	数学	劳动
午餐	10:50-11:30					
第四节	11:30-12:10	美术	音乐	体育与健康	道德与法治	数学
午休	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第五节	13:00-13:40	语文	人工智能基础	生物学	体育与健康	历史
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	体育与健康	校本课程	语文	地理	校本课程
课间	14:30-14:40					
眼保健操	14:40-14:45					
第七节	14:45-15:25	综合实践活动	道德与法治	语文	生物学	校本课程
课间	15:25-15:35					
课后服务	15:35-16:30				15:35-16:15 校本课程	
					16:15-16:30 课后服务	
课后服务	16:30-17:30					

(1) 2024.12.25: 东方绿舟安全实训

(2) 2024.11.6/7: 期中教学质量监测; 2025.1.8/9: 期末教学质量监测