

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期六年级 1 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	数学	数学	校本课程	语文	语文
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	语文	外语（英语）	劳动	道德与法治	音乐
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	音乐	语文	道德与法治	校本课程	科学
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	科学	地理	校本课程	数学	综合实践活动
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	外语（英语）	语文（书法）	数学	美术	数学
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	体育与健康	体育与健康	语文	地理	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	校本课程	信息科技	体育与健康	外语（英语）	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					校本课程
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。六年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
2. 六年级周五共 8 节课，周一至周四每天共 7 节课。
3. 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
5. 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
6. 六年级校本课程中 1 节统一用于心理、1 节统一用于体育课。
7. 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
8. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：16:30-18:30，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
9. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人：徐志迪

联系电话：68030670-8127

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期六年级 2 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	语文	数学	语文	道德与法治	校本课程
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	校本课程	校本课程	外语（英语）	语文	数学
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	科学	外语（英语）	音乐	语文	外语（英语）
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	体育与健康	劳动	科学	体育与健康	信息科技
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	综合实践活动	体育与健康	美术	音乐	校本课程
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	数学	语文	数学	校本课程	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	地理	校本课程	地理	数学	语文（书法）
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					道德与法治
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

- 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。六年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计， 每节课间休息 10 分钟。
- 六年级周五共 8 节课，周一至周四每天共 7 节课。
- 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
- 六年级校本课程中 1 节统一用于心理、1 节统一用于体育课。
- 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：16:30-18:30，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人： 徐志迪

联系电话：68030670-8127

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期六年级 3 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	外语（英语）	道德与法治	数学	数学	语文
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	数学	数学	校本课程	地理	外语（英语）
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	道德与法治	语文	语文	体育与健康	数学
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	综合实践活动	外语（英语）	校本课程	语文（书法）	校本课程
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	语文	地理	音乐	校本课程	美术
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	校本课程	体育与健康	科学	校本课程	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	信息科技	科学	体育与健康	音乐	劳动
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					语文
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

- 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。六年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计， 每节课间休息 10 分钟。
- 六年级周五共 8 节课，周一至周四每天共 7 节课。
- 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
- 六年级校本课程中 1 节统一用于心理、1 节统一用于体育课。
- 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：16:30-18:30，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人： 徐志迪

联系电话：68030670-8127

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期七年级 1 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	语文	综合实践活动	数学	语文	语文
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	数学	校本课程	外语（英语）	外语（英语）	外语（英语）
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	语文	语文	历史	数学	数学
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	地理	美术	语文	体育与健康	地理
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	外语（英语）	历史	数学	美术	道德与法治
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	体育与健康	信息科技	音乐	生物学	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	劳动	校本课程	体育与健康	道德与法治	生物学
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					人工智能基础
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。七年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
2. 七年级周五共 8 节课，周一至周四每天共 7 节课。
3. 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
5. 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
6. 七年级校本课程中 1 节统一用于体育课。
7. 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
8. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：16:30-18:30，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
9. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人：徐志迪

联系电话：68030670-8127

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期七年级 2 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	人工智能基础	语文	语文	数学	数学
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	外语（英语）	生物学	数学	体育与健康	语文
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	数学	数学	综合实践活动	信息科技	外语（英语）
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	音乐	语文	历史	语文	劳动
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	体育与健康	外语（英语）	道德与法治	外语（英语）	地理
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	美术	校本课程	美术	道德与法治	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	语文	地理	生物学	校本课程	体育与健康
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					历史
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。六年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
2. 六年级周五共 8 节课，周一至周四每天共 7 节课。
3. 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
5. 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
6. 六年级校本课程中 1 节统一用于心理、1 节统一用于体育课。
7. 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
8. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：16:30-18:30，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
9. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人：徐志迪

联系电话：68030670-8127

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期七年级 3 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	语文	外语（英语）	历史	外语（英语）	数学
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	语文	数学	语文	体育与健康	语文
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	外语（英语）	音乐	人工智能基础	数学	美术
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	数学	体育与健康	数学	语文	体育与健康
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	语文	综合实践活动	地理	校本课程
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	地理	历史	道德与法治	信息科技	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	校本课程	劳动	美术	生物学	外语（英语）
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					生物学
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。七年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
2. 七年级周五共 8 节课，周一至周四每天共 7 节课。
3. 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
5. 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
6. 七年级校本课程中 1 节统一用于体育课。
7. 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
8. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：16:30-18:30，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
9. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人：徐志迪

联系电话：68030670-8127

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期八年级 1 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	语文	数学	数学	综合实践活动	语文
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	艺术	语文	生物学	数学	外语（英语）
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	劳动	外语（英语）	化学	信息科技	校本课程
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	体育与健康	物理	外语（英语）	艺术	数学
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	外语（英语）	历史	体育与健康	物理	道德与法治
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	语文	体育与健康	语文	化学	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	道德与法治	生物学	物理	道德与法治	数学
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					历史
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。八年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
2. 八年级周五共 8 节课，周一至周四每天共 7 节课。
3. 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
5. 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
6. 八年级校本课程中 1 节统一用于体育课。
7. 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
8. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：16:30-18:30，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
9. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人：徐志迪

联系电话：68030670-8127

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期八年级 2 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	外语（英语）	外语（英语）	数学	数学	数学
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	数学	道德与法治	语文	语文	体育与健康
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	综合实践活动	数学	信息科技	体育与健康	语文
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	道德与法治	化学	劳动	生物学	道德与法治
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	化学	体育与健康	生物学	外语（英语）	物理
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	历史	语文	校本课程	艺术	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	艺术	物理	语文	历史	外语（英语）
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					物理
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

- 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。八年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
- 八年级周五共 8 节课，周一至周四每天共 7 节课。
- 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
- 八年级校本课程中 1 节统一用于体育课。
- 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：16:30-18:30，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人：徐志迪

联系电话：68030670-8127

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期八年级 3 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	生物学	数学	外语（英语）	语文	外语
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	信息科技	化学	语文	生物学	数学
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	语文	外语（英语）	数学	数学	综合实践活动
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	历史	物理	道德与法治	体育与健康	化学
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	体育与健康	语文	艺术	历史	物理
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	数学	语文	物理	道德与法治	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	艺术	体育与健康	道德与法治	外语（英语）	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					劳动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。八年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
2. 八年级周五共 8 节课，周一至周四每天共 7 节课。
3. 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
5. 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
6. 八年级校本课程中 1 节统一用于体育课。
7. 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
8. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：16:30-18:30，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
9. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人：徐志迪

联系电话：68030670-8127

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期八年级 4 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	历史	外语（英语）	信息科技	外语（英语）	物理
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	语文	数学	艺术 1	语文	综合实践活动
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	数学	语文	语文	数学	外语（英语）
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	外语（英语）	校本课程	体育与健康	艺术	道德与法治
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	数学	生物学	物理	化学	数学
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	化学	历史	语文	道德与法治	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	体育与健康	物理	道德与法治	生物学	劳动
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					体育与健康
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。八年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
2. 八年级周五共 8 节课，周一至周四每天共 7 节课。
3. 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
5. 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
6. 八年级校本课程中 1 节统一用于体育课。
7. 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
8. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：16:30-18:30，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
9. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人：徐志迪

联系电话：68030670-8127

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期九年级 1 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	语文	数学	艺术	外语（英语）	数学
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	外语（英语）	外语（英语）	外语（英语）	语文	语文
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	数学	校本课程	语文	数学	体育与健身
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	物理	道德与法治	数学	物理	艺术
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	化学	语文	体育与健身	校本课程	物理
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	校本课程	校本课程	生命科学	历史	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	体育与健身	历史	化学	道德与法治	
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明:

1. 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。九年级每周课时总量 34 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
2. 九年级周五共 6 节课，周一至周四每天共 7 节课。
3. 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
5. 每周五第 6 节拓展型课程统一安排班团队活动。
6. 九年级拓展型课程中 1 节统一用于体育课。
7. 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
8. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：14:50-16:50，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
9. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人：徐志迪

联系电话：68030670-8127

上海市浦东新区三灶实验中学 2025 学年第一学期九年级 2 班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:25	升旗仪式/广播操				
第一节	8:25-9 :05	数学	语文	艺术	数学	外语（英语）
	9 :05-9:15	课间				
第二节	9:15-9:55	语文	数学	物理	校本课程	数学
	9:55-10:00	眼保健操				
	10 :00-10:10	阳光体育活动				
第三节	10:10-10:50	体育与健身	外语（英语）	外语（英语）	语文	语文
	10 :50-11 :00	课间				
第四节	11 :00-11:40	化学	校本课程	生命科学	道德与法治	艺术
	11 :40-12:30	午餐及午休				
	12:30-12:45	律动小课间				
第五节	12:45-13:25	外语（英语）	物理	数学	历史	化学
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	历史	语文	体育与健身	物理	校本课程
	14:20-14:50	大课间				
第七节	14:50-15:30	道德与法治	体育与健身	校本课程	校本课程	
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:30					
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 20 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。九年级每周课时总量 34 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
2. 九年级周五共 6 节课，周一至周四每天共 7 节课。
3. 教学质量监测安排在第 11 周、第 20 周，以实际安排为准。
4. 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
5. 每周五第 6 节拓展型课程统一安排班团队活动。
6. 九年级拓展型课程中 1 节统一用于体育课。
7. 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
8. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，周一到四课后服务时间段：15:30-17:30；每周五课后服务时间段：14:50-16:50，有特殊需要的学生，学校提供延时服务。
9. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：68030670-8127 电子邮箱：szsyzx@126.com

联系人：徐志迪

联系电话：68030670-8127