

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 六 年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	信息科技	数学	外语（英语）	数学	外语（英语）
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	数学	综合实践活动	数学	语文	体育与健康
第三节	9:50-10:30	道德与法治	语文	劳动	校本课程	科学
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	外语（英语）	体育与健康	语文	道德与法治	音乐
第五节	11:30-12:10	音乐	校本课程	校本课程	校本课程	美术
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	校本课程	地理	科学	地理	校本课程
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	语文	语文（书法）	数学	体育与健康	语文
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					
说明：	1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。 2、每周周一第六节、周三第五节的校本课程统一安排为体育活动。 3、教学质量监测安排早第十周和第十九周，以实际安排为准。 4、秋季社会实践考察安排在第 7 周。 5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。 6、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。					

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 六 年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	外语（英语）	数学	外语（英语）	数学
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	数学	综合实践活动	校本课程	体育与健康	美术
第三节	9:50-10:30	外语（英语）	科学	道德与法治	语文	语文
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	音乐	语文（书法）	语文	道德与法治	地理
第五节	11:30-12:10	数学	信息科技	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	校本课程	语文	音乐	数学	校本课程
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	语文	体育与健康	科学	校本课程	劳动
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					
说明：	1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。 2、每周周一第六节、周三第五节的校本课程统一安排为体育活动。 3、教学质量监测安排早第十周和第十九周，以实际安排为准。 4、秋季社会实践考察安排在第七周。 5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。 6、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。					

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 六 年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	美术	数学	数学	外语（英语）	校本课程
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	语文	综合实践活动	校本课程	语文	道德与法治
第三节	9:50-10:30	数学	信息科技	劳动	体育与健康	语文
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	音乐	语文	外语（英语）	道德与法治	科学
第五节	11:30-12:10	外语（英语）	体育与健康	校本课程	校本课程	数学
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	校本课程	科学	语文	数学	校本课程
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	语文（书法）	地理	音乐	地理	体育与健康
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					
说明：	1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。 2、每周周一第六节、周三第五节的校本课程统一安排为体育活动。 3、教学质量监测安排早第十周和第十九周，以实际安排为准。 4、秋季社会实践考察安排在第七周。 5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。 6、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。					

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 六 年级 4 班周课时表

	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（英语）	校本课程	外语（英语）
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	外语（英语）	综合实践活动	美术	体育与健康	语文
第三节	9:50-10:30	科学	体育与健康	音乐	语文	校本课程
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	音乐	信息科技	数学	道德与法治	体育与健康
第五节	11:30-12:10	数学	劳动	校本课程	数学	地理
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	校本课程
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	地理	科学	语文	语文（书法）	数学
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					
说明：	1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。 2、每周周一第六节、周三第五节的校本课程统一安排为体育活动。 3、教学质量监测安排早第十周和第十九周，以实际安排为准。 4、秋季社会实践考察安排在第七周。 5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。 6、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。					

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 六 年级 5 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	科学	外语（英语）	数学	外语（英语）	数学
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	数学	综合实践活动	音乐	美术	地理
第三节	9:50-10:30	劳动	语文	信息科技	语文	体育与健康
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	外语（英语）	地理	道德与法治	道德与法治	校本课程
第五节	11:30-12:10	音乐	校本课程	校本课程	体育与健康	语文
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	校本课程	体育与健康	语文	数学	校本课程
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	语文	数学	语文（书法）	校本课程	科学
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					
说明：	<p>1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>2、每周周一第六节、周三第五节的校本课程统一安排为体育活动。</p> <p>3、教学质量监测安排早第十周和第十九周，以实际安排为准。</p> <p>4、秋季社会实践考察安排在第七周。</p> <p>5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。</p> <p>6、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。</p>					

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 六 年级 6 班周课时表

	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	外语（英语）	语文	数学	校本课程
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	信息科技	综合实践活动	地理	语文	语文
第三节	9:50-10:30	地理	校本课程	音乐	美术	体育与健康
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	外语（英语）	科学	数学	道德与法治	劳动
第五节	11:30-12:10	数学	数学	校本课程	校本课程	道德与法治
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	校本课程	体育与健康	语文（书法）	外语（英语）	数学
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	音乐	语文	校本课程	体育与健康	科学
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					
说明：	1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。 2、每周周一第六节、周三第五节的校本课程统一安排为体育活动。 3、教学质量监测安排早第十周和第十九周，以实际安排为准。 4、秋季社会实践考察安排在第七周。 5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。 6、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。					

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 七 年级 1 班周课时表

	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	外语（英语）	数学	生物学	外语（英语）
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	美术	数学	语文	语文	数学
第三节	9:50-10:30	体育与健康	语文	校本课程	体育与健康	道德与法治
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	生物学	体育与健康	外语（英语）	信息科技	校本课程
第五节	11:30-12:10	语文	地理	美术	地理	语文
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	数学	历史	劳动	数学	综合实践活动
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	外语（英语）	道德与法治	音乐	人工智能基础	历史
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					

说明：

- 1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。
- 2、教学质量监测安排在第十周和第十九周，以实际安排为准。
- 3、秋季社会实践考察安排在第 7 周。
- 4、每周有一节的校本课程为生命教育心理健康活动课。
- 5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。
- 6、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。

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 七 年级 2 班周课时表

	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	外语（英语）	数学	生物学	数学
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	道德与法治	数学	外语（英语）	语文	外语（英语）
第三节	9:50-10:30	历史	语文	校本课程	地理	美术
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	地理	劳动	道德与法治	信息科技	校本课程
第五节	11:30-12:10	体育与健康	语文	历史	数学	语文
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	数学	生物学	美术	体育	综合实践活动
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	外语（英语）	体育与健康	语文	音乐	人工智能基础
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					
说明：	1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。 2、教学质量监测安排在第十周和第十九周，以实际安排为准。 3、秋季社会实践考察安排在第7周。 4、每周有一节的校本课程为生命教育心理健康活动课。 5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。 6、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。					

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 七 年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	数学	外语（英语）	道德与法治	外语（英语）
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	语文	美术	数学	体育与健康	数学
第三节	9:50-10:30	生物学	劳动	校本课程	信息科技	地理
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	体育与健康	历史	生物学	语文	校本课程
第五节	11:30-12:10	历史	体育与健康	人工智能基础	外语（英语）	语文
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	数学	语文	音乐	数学	综合实践活动
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	外语（英语）	道德与法治	语文	美术	语文
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					
说明：	1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。 2、教学质量监测安排在第十周和第十九周，以实际安排为准。 3、秋季社会实践考察安排在第 7 周。 4、每周有一节的校本课程为生命教育心理健康活动课。 5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。 6、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。					

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 七 年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	生物学	外语（英语）	语文	信息科技	外语（英语）
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	体育与健康	数学	人工智能基础	体育与健康	道德与法治
第三节	9:50-10:30	音乐	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	数学	历史	数学	地理	校本课程
第五节	11:30-12:10	语文	劳动	美术	数学	历史
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	美术	地理	语文	生物学	综合实践活动
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	外语（英语）	语文	道德与法治	外语(英语)	数学
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					
说明：	1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。 2、教学质量监测安排在第十周和第十九周，以实际安排为准。 3、秋季社会实践考察安排在第7周。 4、每周有一节的校本课程为生命教育心理健康活动课。 5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。 6、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。					

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 七 年级 5 班周课时表

	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（英语）	地理	数学
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	历史	人工智能基础	语文	信息科技	美术
第三节	9:50-10:30	劳动	美术	校本课程	道德与法治	生物学
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	体育与健康	地理	数学	语文	校本课程
第五节	11:30-12:10	音乐	语文	道德与法治	体育与健康	语文
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	数学	体育与健康	语文	外语（英语）	综合实践活动
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	外语（英语）	历史	生物学	数学	外语（英语）
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					
说明：	1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。 2、教学质量监测安排在第十周和第十九周，以实际安排为准。 3、秋季社会实践考察安排在第 7 周。 4、每周有一节的校本课程为生命教育心理健康活动课。 5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。 6、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。					

上海浦东新区民办欣竹中学学校 2024 学年第 一 学期 七 年级 6 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语（英语）	数学	语文	外语（英语）
课间	8:40-8:55	室外操（周一升旗仪式）				
第二节	9:00-9:40	语文	数学	语文	地理	数学
第三节	9:50-10:30	地理	生物学	校本课程	体育与健康	语文
课间	10:35-10:40	眼保健操				
第四节	10:40-11:20	数学	美术	人工智能基础	历史	校本课程
第五节	11:30-12:10	外语（英语）	道德与法治	外语（英语）	数学	生物学
午餐午休	12:10-13:00	午餐+午休				
第六节	13:00-13:40	音乐	语文	语文	信息科技	综合实践活动
课间	13:40-13:45	眼保健操				
第七节	13:55-14:35	体育与健康	体育与健康	劳动	道德与法治	美术
课间	14:35-15:05	室内操+大课间活动				
第八节	15:05-15:45	校本课程				
课后服务	15:45-16:45					
	16:45-17:45					
延时服务	17:45 以后					
说明：	1、每周一第八节课的校本课程统一为班团队活动。 2、教学质量监测安排在第十周和第十九周，以实际安排为准。 3、秋季社会实践考察安排在第7周。 4、每周有一节的校本课程为生命教育心理健康活动课。 5、课务的微调由课程教学发部统一进行调整发布。 6、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。					