

上海浦东新区民办协和双语学校 2026 学年第一学期六年级 1 班周课时表

(1) 六年级周一 8 节课，周二至周五各 7 节课。

(2) 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。

(3) 期中质量监测安排在第十一周；期末质量监测安排在第二十周，以实际安排为准。

- (4) 各项活动：九月“秩序与尊重”主题教育，十月运动会，十一月为科技节和消防安全教育月，十二月人文探究周、迎新年活动。
- (5) 每周语文一课时用于书法课。
- (6) 每周一第一节校本课程用于班团队活动；两节校本课程用于拓展阅读（中）；两节校本课程用于拓展阅读（英）。
- (7) 每两周一节校本课程用于生命教育心理健康活动课。
- (8) 每学期安排1次以生命教育心理健康为主题的班团队会。
- (9) 每学期安排1次有针对性的心理健康教育和生命教育专题活动。
- (10) 学校保障学生在校每天运动时长，全面落实学生每天综合体育活动2小时能基本在校内完成。每周开始4节体育与健康，统筹校本课程1节课时间，确保落实4节体育课，1节体育活动课课时要求。
- (11) 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则。有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。每周一16:30开始，17:30结束；每周二至周五15:30—16:30；16:30—17:30。
- (12) 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。

上海浦东新区民办协和双语学校 2026 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
	8: 00-8:15	升旗仪式、广播操（15 分钟）				
第一节	8:15-8:55	校本课程	道德与法治	语文	外语（英语）	生物学
	8:55-9:10	课间				
第二节	9:10-9:50	生物学	数学	地理	语文	综合实践活动
	9:50-10:20	大课间（30 分钟）				
	10:20-10:25	眼保健操（5 分钟）				
第三节	10:25-11:05	语文	外语（英语）	外语（英语）	艺术（美术）	历史
	11:05-11:20	课间				
第四节	11:20-12:00	信息科技	语文	历史	体育与健康	数学
	12:00-12:50	午餐、午休、户外活动（25 分钟）				
第五节	12:50-13:30	体育与健康	校本课程	体育与健康	劳动	校本课程
	13:30-13:45	课间				
第六节	13: 45-14:25	外语（英语）	体育与健康	道德与法治	数学	语文
	14:25-14:40	课间				
	14:40-14:45	眼保健操、室内操（5 分钟）				
第七节	14:45-15:25	数学	语文	数学	艺术（音乐）	人工智能基础
	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	地理	/			
课后服务一	15:30-16:30	/	第一时段			
课后服务二	16:30-17:30	第二时段				

（1）七年级周一 8 节课，周二至周五各 7 节课。

（2）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。

（3）期中质量监测安排在第十一周；期末质量监测安排在第二十周，以实际

(1) 七年级周一 8 节课, 周二至周五各 7 节课。

(2) 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。

(3) 期中质量监测安排在第十一周；期末质量监测安排在第二十周，以实际

安排为准。

(4) 各项活动：九月“秩序与尊重”主题教育，十月运动会，十一月为科技节和消防安全教育月，十二月人文探究周、迎新年活动。

(5) 每周一第一节校本课程用于班团队活动；一节校本课程用于拓展阅读（英）。

(6) 七年级利用道德与法治、班团队活动等统筹安排课时，学习《中华民族大团结》，平均每周1课时。

(7) 每学期安排1次以生命教育心理健康为主题的班团队会。

(8) 每学期安排1次有针对性的心理健康教育和生命教育专题活动。

(9) 学校保障学生在校每天运动时长，全面落实学生每天综合体育活动2小时能基本在校内完成。每周开始4节体育与健康，统筹校本课程1节课时间，确保落实4节体育课，1节体育活动课课时要求。

(10) 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则。有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。每周一16:30开始，17:30结束；每周二至周五15:30—16:30；16:30—17:30。

(11) 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。

上海浦东新区民办协和双语学校 2026 学年第一学期八年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:15	升旗仪式、广播操（15分钟）				
第一节	8:15-8:55	校本课程	数学	数学	数学	道德与法治
	8:55-9:10	课间				
第二节	9:10-9:50	数学	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大课间（30分钟）				
	10:20-10:25	眼保健操（5分钟）				
第三节	10:25-11:05	物理	生物学	历史	外语（英语）	外语（英语）
	11:05-11:20	课间				
第四节	11:20-12:00	外语（英语）	外语（英语）	道德与法治	道德与法治	语文
	12:00-12:50	午餐、午休、户外活动（25分钟）				
第五节	12:50-13:30	语文	物理	化学	体育与健康	劳动
	13:30-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	体育与健康	艺术（音乐）	物理	综合实践活动	艺术（美术）
	14:25-14:40	课间				
	14:40-14:45	眼保健操、室内操（5分钟）				
第七节	14:45-15:25	历史	体育与健康	生物学	化学	校本课程
	15:25-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20	信息科技	/			
课后服务一	15:30-16:30	/	第一时段（周三为体育活动）			
课后服务二	16:30-17:30	第二时段				

（1）八年级周一8节课，周二至周五各7节课。

（2）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。

（3）期中质量监测安排在第十一周；期末质量监测安排在第二十周，以实际

安排为准。

(4) 各项活动：九月“秩序与尊重”主题教育，十月运动会，十一月为科技节和消防安全教育月，十二月人文探究周、迎新年活动。

(5) 每周一第一节校本课程用于班团队活动。

(6) 八年级利用道德与法治、班团队活动等统筹安排课时，学习《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》和《国家安全教育中小学生读本》，平均每周1课时。

(7) 每学期安排1次以生命教育心理健康为主题的班团队会。

(8) 每学期安排1次有针对性的心理健康教育和生命教育专题活动。

(9) 学校保障学生在校每天运动时长，全面落实学生每天综合体育活动2小时能基本在校内完成。每周开始3节体育与健康，统筹校本课程1节课时间和1节课后服务时间，确保落实3节体育课，2节体育活动课课时要求。

(10) 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则。有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。每周一16:30开始，17:30结束；每周二至周五15:30—16:30；16:30—17:30。

(11) 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。

- (4) 各项活动：九月“秩序与尊重”主题教育，十月运动会，十一月为科技节和消防安全教育月，十二月人文探究周、迎新年活动。
- (5) 每周一第一节校本课程用于班团队活动；一节校本课程用于拓展阅读（英）；一节校本课程用于拓展阅读（中）。
- (6) 每学期安排1次以生命教育心理健康为主题的班团队会。
- (7) 每学期安排1次有针对性的心理健康教育和生命教育专题活动。
- (8) 学校保障学生在校每天运动时长，全面落实学生每天综合体育活动2小时能基本在校内完成。每周开始4节体育与健康，统筹校本课程1节课时间，确保落实4节体育课，1节体育活动课课时要求。
- (9) 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则。有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。每周一16:30开始，17:30结束；每周二至周五15:30—16:30；16:30—17:30。
- (10) 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：021-58255829

电子邮箱：admission@suis-pd.com

联系人：楼瑶青

联系电话：021-58255829