

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校六年级 1 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	语文	道德与法治	外语 (英语)	体育与健康
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	体育与健康	数学	数学	语文	语文
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	艺术 (音乐)	外 语 (英 语)	外语 (英语)	信息科	数学
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	校本课程	校本课程	体育与健康	校 本 课 程 (体育活动课)	道德与法治
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	语文	地理	语文	劳动	校本课程
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	艺术 (美 术)	校 本 课 程 (心理)	语文	地理	校本课程
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	艺术 (音 乐)	体 育 与 健 康	综合实践	数学	
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	科学	科学	课后服务	
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人： 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校六年级 2 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	科学	语文	数学	语文
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	校本课程	外语（英语）	艺术（音乐）	校本课程（心理）	体育与健康
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	体育与健康	数学	数学	语文	道德与法治
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	艺术（美术）	校本课程	艺术（音乐）	校本课程（体育活动课）	数学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	道德与法治	体育与健康	体育与健康	地理	校本课程
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	语文	地理	劳动	信息科技	校本课程
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	数学	语文	科学	外语（英语）	/
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	语文	综合实践	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校六年级 3 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	信息科技	地理	艺术(音乐)	数学
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	体育与健康	数学	数学	地理	外语(英语)
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	艺术(美术)	外语(英语)	道德与法治	语文	语文
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	语文	校本课程	道德与法治	校本课程(体育活动课)	体育与健康
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	校本课程(心理)	语文	劳动	综合实践	校本课程
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	艺术(音乐)	科学	语文	科学	校本课程
第六节	14:00-14:40					
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	外语(英语)	体育与健康	语文	数学	/
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	校本课程	体育与健康	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中,授课时间为 18 周,复习为 2 周,机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四,其中两天 8 节,两天 7 节,周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四,其中一天 8 节,三天 7 节,周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程,一周包含 3 节体育与健康,1 节体育多样化,1 节体育活动课。每天设置午间自由活动,课间微运动,保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周,期末质量监测安排在第 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学期期中后,以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化,1 节用于体育活动,1 节用于心理,1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式,学生自愿参加原则,有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校六年级 4 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	劳动	艺术（美术）	数学	外语（英语）
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	地理	外语（英语）	道德与法治	语文	数学
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	校本课程（心理）	数学	数学	语文	体育与健康
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	科学	校本课程	信息科技	校本课程（体育活动课）	语文
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术（音乐）	校本课程
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	语文	体育与健康	科学	综合实践	校本课程
第六节	14:00-14:40					
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	数学	语文	道德与法治	艺术（音乐）	/
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	地理	语文	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校六年级 5 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	艺术（音乐）	校本课程	校本课程（心理）	体育与健康
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	语文	数学	体育与健康	语文	语文
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	地理	科学	数学	艺术（音乐）	外语（英语）
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语（英语）	校本课程（体育活动课）	数学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	艺术（美术）	体育与健康	语文	科学	校本课程
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	体育与健康	语文 邓志红	综合实践	道德与法治	校本课程
第六节	14:00-14:40					
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	外语（英语）	语文	信息科技	数学	/
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	地理	劳动	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校六年级 6 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	数学 吴菲	艺术（音乐） 张吟	语文	语文
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	艺术（美术）	艺术（音乐）	体育与健康	劳动	体育与健康
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	信息科技	语文	外语（英语）	地理	数学
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	体育与健康	校本课程	数学	校本课程 （体育活动课）	外语（英语）
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	语文	科学	综合实践	道德与法治	校本课程
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	地理	体育与健康	语文	数学	校本课程
第六节	14:00-14:40					
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	数学	校本课程	语文	道德与法治	/
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	校本课程 （心理）	科学	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校六年级 7 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	艺术（音乐）	数学	数学	科学	数学
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	数学	外语（英语）	艺术（音乐）	语文	外语（英语）
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	语文	地理	综合实践	校本课程	语文
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	体育与健康	校本课程	艺术（美术）	校本课程（体育活动课）	体育与健康
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	地理	语文	语文	道德与法治	校本课程
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	校本课程（心理）	科学	语文	劳动	校本课程
第六节	14:00-14:40					
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	外语（英语）	体育与健康	体育与健康	数学	/
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	信息科技	道德与法治	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校六年级 8 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	外语 (英语)	艺术 (音乐)	语文	外语 (英语)
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	外语 (英语)	数学	数学	科学	数学
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	道德与法治	艺术 (美术)	体育与健康	劳动	体育与健康
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	体育与健康	校本课程	校本课程 (心理)	校本课程 (体育活动课)	语文
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	综合实践	校本课程	艺术 (音乐)	数学	校本课程
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	地理	语文	信息科技	地理	校本课程
第六节	14:00-14:40					
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	数学	语文	科学	道德与法治	/
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	体育与健康	语文	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中, 授课时间为 18 周, 复习为 2 周, 机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节, 每课时按 40 分钟计, 每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四, 其中两天 8 节, 两天 7 节, 周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四, 其中一天 8 节, 三天 7 节, 周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程, 一周包含 3 节体育与健康, 1 节体育多样化, 1 节体育活动课。每天设置午间自由活动, 课间微运动, 保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周, 期末质量监测安排在第 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学期期中后, 以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化, 1 节用于体育活动, 1 节用于心理, 1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式, 学生自愿参加原则, 有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校六年级 9 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	数学	语文	语文	体育与健康
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	语文	艺术(音乐)	语文	综合实践	语文
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	地理	艺术(音乐)	数学	艺术(美术)	数学
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	科学	校本课程	道德与法治	校本课程 (体育活动 课)	外语(英语)
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	校本课程	校本课程 (心理)	体育与健康	外语(英语)	校本课程
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	体育与健康	语文	科学	道德与法治	校本课程
第六节	14:00-14:40					
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	外语(英语)	体育与健康	劳动	数学	/
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	地理	信息科技	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校六年级 10 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语 (英语)	艺术 (音乐)	科学	艺术 (美术)	语文
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	地理	数学	体育与健康	语文	体育与健康
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	校本课程	劳动	道德与法治	地理	外语 (英语)
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	语文	校本课程	数学	校本课程 (体育活动课)	数学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	语文	信息科技	数学	校本课程
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	综合实践	体育与健康	道德与法治	艺术 (音乐)	校本课程
第六节	14:00-14:40					
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	数学	校本课程 (心理)	语文	外语 (英语)	/
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	科学	语文	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中, 授课时间为 18 周, 复习为 2 周, 机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节, 每课时按 40 分钟计, 每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四, 其中两天 8 节, 两天 7 节, 周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四, 其中一天 8 节, 三天 7 节, 周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程, 一周包含 3 节体育与健康, 1 节体育多样化, 1 节体育活动课。每天设置午间自由活动, 课间微运动, 保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周, 期末质量监测安排在第 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学期期中后, 以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化, 1 节用于体育活动, 1 节用于心理, 1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式, 学生自愿参加原则, 有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校七年级 1 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	艺术(音乐)	艺术(美术)	语文	数学
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	生物学	数学	外语(英语)	道德与法治	外语(英语)
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程 (体育活动课)	体育与健康
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	人工智能	校本课程	地理	信息科技	语文
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	语文	艺术(美术)	外语(英语)	综合实践
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	历史	语文	生物学	劳动	数学
第六节	14:00-14:40					
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	外语(英语)	体育与健康	语文	数学	/
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	地理	历史	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中,授课时间为 18 周,复习为 2 周,机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四,其中两天 8 节,两天 7 节,周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四,其中一天 8 节,三天 7 节,周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程,一周包含 3 节体育与健康,1 节体育多样化,1 节体育活动课。每天设置午间自由活动,课间微运动,保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周,期末质量监测安排在第 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学期期中后,以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化,1 节用于体育活动,1 节用于心理,1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式,学生自愿参加原则,有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校七年级 2 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	信息科技	语文	外语(英语)	道德与法治	外语(英语)
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	地理	道德与法治	艺术(美术)	语文	数学
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	外语(英语)	数学	艺术(音乐)	校本课程 (体育活动课)	语文
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	语文	校本课程	生物学	艺术(美术)	体育与健康
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	历史	人工智能	语文	数学	综合实践
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	体育与健康	生物学	语文	地理	数学
第六节	14:00-14:40					
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	数学	历史	体育与健康	外语(英语)	/
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	体育与健康	劳动	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校七年级 3 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	数学	人工智能	语文	数学
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	数学	外语(英语)	数学	地理	外语(英语)
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	体育与健康	信息科技	道德与法治	校本课程 (体育活动课)	体育与健康
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	历史	校本课程	历史	艺术(音乐)	语文
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	地理	生物学	生物学	外语(英语)	综合实践
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	劳动	体育与健康	体育与健康	艺术(美术)	数学
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	外语(英语)	语文	语文	艺术(美术)	/
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	语文	道德与法治	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中,授课时间为 18 周,复习为 2 周,机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四,其中两天 8 节,两天 7 节,周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四,其中一天 8 节,三天 7 节,周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程,一周包含 3 节体育与健康,1 节体育多样化,1 节体育活动课。每天设置午间自由活动,课间微运动,保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周,期末质量监测安排在第 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学期期中后,以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化,1 节用于体育活动,1 节用于心理,1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式,学生自愿参加原则,有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校七年级 4 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	生物学	外语(英语)	地理	地理	外语(英语)
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	外语(英语)	数学	道德与法治	劳动	数学
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	道德与法治	语文	数学	校本课程 (体育活动课)	语文
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	语文	校本课程	艺术(美术)	语文	体育与健康
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	艺术(音乐)	历史	语文	艺术(美术)	综合实践
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	体育与健康	信息科技	语文	历史	数学
第六节	14:00-14:40					
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	数学	人工智能	生物学	外语(英语)	/
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	体育与健康	体育与健康	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中,授课时间为 18 周,复习为 2 周,机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四,其中两天 8 节,两天 7 节,周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四,其中一天 8 节,三天 7 节,周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程,一周包含 3 节体育与健康,1 节体育多样化,1 节体育活动课。每天设置午间自由活动,课间微运动,保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周,期末质量监测安排在第 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学期期中后,以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化,1 节用于体育活动,1 节用于心理,1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式,学生自愿参加原则,有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校七年级 5 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	地理	历史	历史	数学
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	语文	数学	语文	语文	外语 (英语)
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	生物学	外语 (英语)	数学	校本课程 (体育活动 课)	体育与健康
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	体育与健康	校本课程	外语 (英语)	地理	语文
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	人工智能	语文	道德与法治	外语 (英语)	综合实践
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	艺术 (美术)	语文	艺术 (音乐)	生物学	数学
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	道德与法治	信息科技	劳动	艺术 (美术)	/
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	体育与健康	体育与健康	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中, 授课时间为 18 周, 复习为 2 周, 机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节, 每课时按 40 分钟计, 每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四, 其中两天 8 节, 两天 7 节, 周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四, 其中一天 8 节, 三天 7 节, 周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程, 一周包含 3 节体育与健康, 1 节体育多样化, 1 节体育活动课。每天设置午间自由活动, 课间微运动, 保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周, 期末质量监测安排在第 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学期期中后, 以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化, 1 节用于体育活动, 1 节用于心理, 1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式, 学生自愿参加原则, 有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校七年级 6 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	语文	语文	语文	外语（英语）
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	人工智能	外语（英语）	地理	劳动	数学
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	地理	数学	外语（英语）	校本课程 （体育活动课）	语文
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	体育与健康	校本课程	数学	生物学	体育与健康
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	语文	体育与健康	体育与健康	数学	综合实践
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	语文	历史	艺术（美术）	历史	数学
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	艺术（美术）	生物学	道德与法治	道德与法治	/
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	信息科技	艺术（音乐）	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

1. 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
2. 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
3. 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
4. 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
5. 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
6. 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
7. 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
8. 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 20 周，以实际安排为准。
9. 全校统一的秋季社会实践活动安排在学期期中后，以实际安排为准。
10. 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
11. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校七年级 7 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	数学	语文	语文	体育与健康
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	艺术 (美术)	外语 (英语)	艺术 (美术)	生物学	语文
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	语文	人工智能	外语 (英语)	校本课程 (体育活动 课)	数学
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	体育与健康	校本课程	历史	地理	外语 (英语)
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	地理	语文	体育与健康	历史	综合实践
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	信息科技	语文	道德与法治	外语 (英语)	数学
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	道德与法治	体育与健康	艺术 (音乐)	数学	/
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	生物学	劳动	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中, 授课时间为 18 周, 复习为 2 周, 机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节, 每课时按 40 分钟计, 每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四, 其中两天 8 节, 两天 7 节, 周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四, 其中一天 8 节, 三天 7 节, 周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程, 一周包含 3 节体育与健康, 1 节体育多样化, 1 节体育活动课。每天设置午间自由活动, 课间微运动, 保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周, 期末质量监测安排在第 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学期期中后, 以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化, 1 节用于体育活动, 1 节用于心理, 1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式, 学生自愿参加原则, 有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校七年级 8 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语 (英语)	外语 (英语)	生物学	信息科技	语文
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	语文	数学	道德与法治	艺术 (音乐)	体育与健康
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	体育与健康	体育与健康	数学	校本课程 (体育活动课)	外语 (英语)
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	地理	语文	数学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	劳动	历史	体育与健康	艺术 (美术)	综合实践
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	地理	人工智能	历史	数学	数学
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	艺术 (美术)	语文	语文	外语 (英语)	/
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	生物学	语文	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中, 授课时间为 18 周, 复习为 2 周, 机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节, 每课时按 40 分钟计, 每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四, 其中两天 8 节, 两天 7 节, 周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四, 其中一天 8 节, 三天 7 节, 周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程, 一周包含 3 节体育与健康, 1 节体育多样化, 1 节体育活动课。每天设置午间自由活动, 课间微运动, 保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周, 期末质量监测安排在第 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学期期中后, 以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化, 1 节用于体育活动, 1 节用于心理, 1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式, 学生自愿参加原则, 有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校七年级 9 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	数学	语文	语文	体育与健康
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	体育与健康	外语 (英语)	艺术 (音乐)	信息科技	语文
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	生物学	体育与健康	数学	校本课程 (体育活动课)	数学
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	语文	校本课程	外语 (英语)	生物学	外语 (英语)
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	道德与法治	地理	历史	外语 (英语)	综合实践
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	地理	历史	体育与健康	人工智能	数学
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	道德与法治	语文	劳动	艺术 (美术)	/
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	语文	艺术 (美术)	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中, 授课时间为 18 周, 复习为 2 周, 机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节, 每课时按 40 分钟计, 每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四, 其中两天 8 节, 两天 7 节, 周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四, 其中一天 8 节, 三天 7 节, 周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程, 一周包含 3 节体育与健康, 1 节体育多样化, 1 节体育活动课。每天设置午间自由活动, 课间微运动, 保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周, 期末质量监测安排在第 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学期期中后, 以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化, 1 节用于体育活动, 1 节用于心理, 1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式, 学生自愿参加原则, 有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校七年级 10 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	外语（英语）	艺术（美术）	人工智能	语文
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	语文	数学	生物学	语文	体育与健康
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	地理	语文	外语（英语）	校本课程（体育活动课）	外语（英语）
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	艺术（音乐）	校本课程	数学	道德与法治	数学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	信息科技	劳动	数学	综合实践
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	历史	体育与健康	体育与健康	生物学	数学
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	艺术（美术）	地理	语文	道德与法治	/
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	历史	语文	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校八年级 1 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	外语(英语)	语文	艺术(美术)	语文
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	信息科技	数学	外语(英语)	语文	数学
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	物理	道德与法治	艺术(音乐)	体育与健康	外语(英语)
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	生物学	校本课程	体育与健康	数学	物理
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	外语(英语)	综合实践	化学	历史	历史
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00	体育与健康	语文	物理	道德与法治	道德与法治
第六节	14:00-14:40					
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	语文	劳动	数学	生物学	体育与健康
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务 (体育活动课)	课后服务	化学	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中,授课时间为 18 周,复习为 2 周,机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四,其中两天 8 节,两天 7 节,周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四,其中一天 8 节,三天 7 节,周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程,一周包含 3 节体育与健康,1 节体育多样化,1 节体育活动课。每天设置午间自由活动,课间微运动,保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周,期末质量监测安排在第 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学期期中后,以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化,1 节用于体育活动,1 节用于心理,1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式,学生自愿参加原则,有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校八年级 2 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	外语（英语）	艺术（美术）	语文	体育与健康
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	语文	数学	外语（英语）	劳动	数学
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	语文	历史	艺术（音乐）	体育与健康	外语（英语）
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	物理	校本课程	体育与健康	数学	信息科技
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	外语（英语）	物理	语文	化学	语文
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	化学	体育与健康	生物学	道德与法治	物理
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	道德与法治	生物学	数学	历史	综合实践
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务 （体育活动课）	课后服务	课后服务	道德与法治	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

1. 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
2. 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
3. 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
4. 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
5. 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
6. 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
7. 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
8. 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 20 周，以实际安排为准。
9. 全校统一的秋季社会实践活动安排在学期期中后，以实际安排为准。
10. 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
11. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校八年级 3 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	外语(英语)	语文	语文	语文
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	道德与法治	数学	外语(英语)	物理	数学
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	语文	体育与健康	艺术(音乐)	体育与健康	外语(英语)
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	物理	校本课程	体育与健康	数学	生物学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	外语(英语)	劳动	艺术(美术)	化学	道德与法治
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	体育与健康	综合实践	化学	道德与法治	物理
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	历史	语文	数学	历史	课后服务(体育活动课)
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	信息科技	课后服务	课后服务	生物学	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校八年级 4 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	综合实践	数学	外语(英语)	物理	艺术(音乐)
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	生物学	语文	数学	外语(英语)	语文
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	劳动	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	外语(英语)	校本课程	化学	语文	道德与法治
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	数学	历史	生物学	信息科技	艺术(美术)
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	体育与健康	物理	道德与法治	化学	历史
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	语文	外语(英语)	体育与健康	数学	课后服务(体育活动课)
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	道德与法治	物理	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中,授课时间为 18 周,复习为 2 周,机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四,其中两天 8 节,两天 7 节,周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四,其中一天 8 节,三天 7 节,周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程,一周包含 3 节体育与健康,1 节体育多样化,1 节体育活动课。每天设置午间自由活动,课间微运动,保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周,期末质量监测安排在第 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学期期中后,以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化,1 节用于体育活动,1 节用于心理,1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式,学生自愿参加原则,有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校八年级 5 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	信息科技	数学	外语(英语)	语文	艺术(音乐)
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	物理	化学	数学	外语(英语)	语文
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	语文	体育与健康	艺术(美术)	体育与健康	数学
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	外语(英语)	校本课程	综合实践	劳动	历史
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	数学	物理	生物学	生物学	物理
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	道德与法治	语文	体育与健康	化学	体育与健康
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	历史	外语(英语)	语文	数学	道德与法治
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务(体育活动课)	道德与法治	课后服务	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

- 备注：
- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
 - 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
 - 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
 - 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
 - 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
 - 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
 - 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
 - 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
 - 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
 - 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
 - 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校八年级 6 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	物理	数学	外语 (英语)	生物学	艺术 (音乐)
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	体育与健康	语文	数学	外语 (英语)	物理
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	综合实践	劳动	语文	体育与健康	数学
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	外语 (英语)	校本课程	生物学	语文	化学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	数学	体育与健康	化学	道德与法治	体育与健康
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	历史	历史	物理	艺术 (美术)	语文
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	语文	外语 (英语)	道德与法治	数学	信息科技
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	道德与法治	课后服务 (体育活动课)	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中, 授课时间为 18 周, 复习为 2 周, 机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节, 每课时按 40 分钟计, 每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四, 其中两天 8 节, 两天 7 节, 周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四, 其中一天 8 节, 三天 7 节, 周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程, 一周包含 3 节体育与健康, 1 节体育多样化, 1 节体育活动课。每天设置午间自由活动, 课间微运动, 保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周, 期末质量监测安排在第 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学期期中后, 以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化, 1 节用于体育活动, 1 节用于心理, 1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式, 学生自愿参加原则, 有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校八年级 7 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	物理	语文	生物学	历史	数学
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	外语 (英语)	化学	信息科技	数学	艺术 (音乐)
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	体育与健康	数学	体育与健康	体育与健康	语文
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语 (英语)	语文	体育与健康
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	语文	外语 (英语)	数学	艺术 (美术)	生物学
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	综合实践	历史	劳动	道德与法治	化学
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	数学	物理	语文	外语 (英语)	物理
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务 (体育活动课)	课后服务	道德与法治	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中, 授课时间为 18 周, 复习为 2 周, 机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节, 每课时按 40 分钟计, 每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四, 其中两天 8 节, 两天 7 节, 周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四, 其中一天 8 节, 三天 7 节, 周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程, 一周包含 3 节体育与健康, 1 节体育多样化, 1 节体育活动课。每天设置午间自由活动, 课间微运动, 保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周, 期末质量监测安排在第 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学期期中后, 以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化, 1 节用于体育活动, 1 节用于心理, 1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式, 学生自愿参加原则, 有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校八年级 8 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	历史	生物学	历史	语文	数学
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	外语(英语)	劳动	语文	数学	艺术(音乐)
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	艺术(美术)	数学	化学	体育与健康	信息科技
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	体育与健康	校本课程	外语(英语)	综合实践	语文
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	化学	外语(英语)	数学	生物学	物理
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	语文	体育与健康	体育与健康	物理	道德与法治
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	数学	语文	物理	外语(英语)	课后服务(体育活动课)
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务	道德与法治	道德与法治	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校八年级 9 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	艺术 (美术)	体育与健康	语文	语文	数学
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	外语 (英语)	综合实践	道德与法治	数学	艺术 (音乐)
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	语文	数学	生物学	体育与健康	语文
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	化学	校本课程	外语 (英语)	信息科技	体育与健康
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	历史	外语 (英语)	数学	物理	道德与法治
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	体育与健康	物理	化学	历史	物理
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	数学	语文	劳动	外语 (英语)	生物学
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务	课后服务 (体育活动课)	道德与法治	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中, 授课时间为 18 周, 复习为 2 周, 机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节, 每课时按 40 分钟计, 每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四, 其中两天 8 节, 两天 7 节, 周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四, 其中一天 8 节, 三天 7 节, 周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程, 一周包含 3 节体育与健康, 1 节体育多样化, 1 节体育活动课。每天设置午间自由活动, 课间微运动, 保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周, 期末质量监测安排在第 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学期期中后, 以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化, 1 节用于体育活动, 1 节用于心理, 1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式, 学生自愿参加原则, 有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校九年级 1 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	数学	体育与健康	语文	外语 (英语)
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	艺术 (美术)	语文	化学	外语 (英语)	体育与健康
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	物理	体育与健康	外语 (英语)	化学	历史
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	语文	校本课程	数学	体育与健康	数学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	道德与法治	校本课程	道德与法治	艺术 (音乐)	劳动
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	历史	综合实践	物理	物理	语文
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	化学	外语 (英语)	语文	数学	校本课程
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务 (体育活动课)	课后服务	课后服务	数学	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中, 授课时间为 18 周, 复习为 2 周, 机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节, 每课时按 40 分钟计, 每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四, 其中两天 8 节, 两天 7 节, 周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四, 其中一天 8 节, 三天 7 节, 周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程, 一周包含 3 节体育与健康, 1 节体育多样化, 1 节体育活动课。每天设置午间自由活动, 课间微运动, 保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周, 期末质量监测安排在第 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学期期中后, 以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化, 1 节用于体育活动, 1 节用于心理, 1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式, 学生自愿参加原则, 有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校九年级 2 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	数学	道德与法治	化学	外语（英语）
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	艺术（美术）	语文	化学	外语（英语）	语文
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	物理	综合实践	外语（英语）	语文	物理
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	化学	校本课程	数学	体育与健康	数学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	历史	体育与健康	校本课程	校本课程	体育与健康
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	语文	劳动	体育与健康	物理	艺术（音乐）
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	道德与法治	外语（英语）	语文	数学	历史
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务 （体育活动课）	课后服务	课后服务	数学	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校九年级 3 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	数学	语文	语文	外语 (英语)
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	艺术 (美术)	体育与健康	语文	外语 (英语)	物理
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	物理	语文	外语 (英语)	化学	体育与健康
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	体育与健康	校本课程	数学	体育与健康	数学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	化学	历史	综合实践	校本课程	语文
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	艺术 (音乐)	物理	道德与法治	历史	校本课程
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	道德与法治	外语 (英语)	劳动	数学	化学
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务	课后服务 (体育活动课)	数学	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中,授课时间为 18 周,复习为 2 周,机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四,其中两天 8 节,两天 7 节,周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四,其中一天 8 节,三天 7 节,周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程,一周包含 3 节体育与健康,1 节体育多样化,1 节体育活动课。每天设置午间自由活动,课间微运动,保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周,期末质量监测安排在第 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学期期中后,以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化,1 节用于体育活动,1 节用于心理,1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式,学生自愿参加原则,有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校九年级 4 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	数学	语文	历史	外语（英语）
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	艺术（美术）	综合实践	历史	外语（英语）	物理
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	化学	语文	外语（英语）	语文	化学
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	物理	校本课程	数学	体育与健康	数学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程	艺术（音乐）	物理	校本课程
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	道德与法治	体育与健康	化学	道德与法治	体育与健康
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	语文	外语（英语）	劳动	数学	语文
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务	课后服务 （体育活动课）	数学	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校九年级 5 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	物理	外语 (英语)	综合实践	语文	数学
大课间 (含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	数学	数学	外语 (英语)	劳动	艺术 (美术)
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	外语 (英语)	校本课程	历史	数学	道德与法治
课间休息 (含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	艺术 (音乐)	校本课程	语文	体育与健康	语文
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	语文	数学	化学	化学
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	化学	物理	数学	道德与法治	体育与健康
课间休息 (微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	语文	历史	体育与健康	外语 (英语)	物理
课间休息 (微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	课后服务 (体育活动课)	校本课程	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

1. 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
2. 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
3. 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
4. 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
5. 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
6. 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
7. 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
8. 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 20 周，以实际安排为准。
9. 全校统一的秋季社会实践活动安排在学期期中后，以实际安排为准。
10. 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
11. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校九年级 6 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	体育与健康	外语（英语）	物理	语文	数学
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	数学	数学	外语（英语）	校本课程	艺术（美术）
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	外语（英语）	语文	语文	数学	艺术（音乐）
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	校本课程	道德与法治	体育与健康	语文
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	道德与法治	校本课程	数学	历史	体育与健康
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	化学	化学	数学	物理	物理
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	语文	体育与健康	综合实践	外语（英语）	化学
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务	历史	课后服务 （体育活动课）	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

1. 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
2. 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
3. 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
4. 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
5. 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
6. 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
7. 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
8. 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 20 周，以实际安排为准。
9. 全校统一的秋季社会实践活动安排在学期期中后，以实际安排为准。
10. 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
11. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校九年级 7 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	物理	外语(英语)	体育与健康	劳动	数学
大课间(含广播操)	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	数学	数学	外语(英语)	语文	艺术(美术)
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	外语(英语)	历史	化学	数学	体育与健康
课间休息(含眼操)	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	语文	校本课程	校本课程	体育与健康	化学
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	历史	校本课程	数学	道德与法治	物理
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	道德与法治	体育与健康	数学	综合实践	语文
课间休息(微运动)	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	化学	语文	语文	外语(英语)	艺术(音乐)
课间休息(微运动)	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	课后服务 (体育活动课)	物理	课后服务	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注:

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中,授课时间为 18 周,复习为 2 周,机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四,其中两天 8 节,两天 7 节,周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四,其中一天 8 节,三天 7 节,周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课,
- 初中每天一节体育类课程,一周包含 3 节体育与健康,1 节体育多样化,1 节体育活动课。每天设置午间自由活动,课间微运动,保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周,期末质量监测安排在第 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学期期中后,以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化,1 节用于体育活动,1 节用于心理,1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式,学生自愿参加原则,有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话: 50308661 电子邮箱: esessydx@163.com 联系人: 陈老师

2026 学年度第一学期上海市实验学校东校九年级 8 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	化学	外语（英语）	化学	校本课程	数学
大课间（含广播操）	08:40-09:20					
第二节	09:20-10:00	数学	数学	外语（英语）	语文	艺术（美术）
课间休息	10:00-10:15					
第三节	10:15-10:55	外语（英语）	道德与法治	体育与健康	数学	语文
课间休息（含眼操）	10:55-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	校本课程	物理	体育与健康	艺术（音乐）
午餐午休	11:50-12:30					
午间自由活动	12:30-13:00					
第五节	13:00-13:40	语文	体育与健康	数学	校本课程	化学
课间休息	13:40-13:55					
眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:40	体育与健康	语文	数学	综合实践	物理
课间休息（微运动）	14:40-14:55					
第七节	14:55-15:35	历史	物理	语文	外语（英语）	课后服务 （体育活动课）
课间休息（微运动）	15:35-15:50					
第八节	15:50-16:30	道德与法治	历史	课后服务	课后服务	/
课后服务	15:35-16:35	第一时段				
	16:35-17:35	第二时段				
	17:35 以后	延时服务				

备注：

- 2026 学年第一学期教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习为 2 周，机动周 1 周用于安排劳动教育、综合实践活动等。
- 初中总课时量为 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课课间休息 15 分钟。
- 六、七年级每周一至周四，其中两天 8 节，两天 7 节，周五 6 节课。
- 八、九年级每周一至周四，其中一天 8 节，三天 7 节，周五 7 节课。
- 六年级安排 1 节生命教育心理健康活动课。语文课安排每周 1 节课用于书法课，
- 初中每天一节体育类课程，一周包含 3 节体育与健康，1 节体育多样化，1 节体育活动课。每天设置午间自由活动，课间微运动，保证一天体育活动 120 分钟。
- 午休落实心理健康、时事形势教育、安全教育、生命教育等专题教育。
- 期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 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学期期中后，以实际安排为准。
- 六年级校本课程有 1 节用于体育多样化，1 节用于体育活动，1 节用于心理，1 节用于班会。每周二第 4 节校本课程是统一安排班会活动。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参加原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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。

监督电话：50308661 电子邮箱：esessydx@163.com 联系人：陈老师