

附件 2:

上海市浦东新区进才繁荣实验中学 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
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	语文	数学	校本课程	语文	体育与健康
课间	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	书法	外语	外语	科学	语文
课间	10:00-10:10	课间				
眼保健操	10:10-10:15	眼保健操				
第三节	10:15-10:55	体育与健康	音乐	科学	体育与健康	校本课程
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	数学	校本课程	道德与法治	校本课程	数学
	11:45-12:55	午餐及午休				
室内操	12:55-13:00	室内操				
第五节	13:00-13:40	音乐	劳动	语文	数学	美术
课间	13:40-13:50	课间				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	综合实践活动	语文	体育与健康	地理	校本课程
课间	14:35-15:05	大课间				
第七节	15:05-15:45	地理	信息科技	数学	道德与法治	
课间	15:45-15:55	课间				
第八节	15:55-16:35	外语	校本课程			
课后服务与延时服务见说明 7						
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 19 周，复习周为 2 周，机动周 1 周。 2. 六年级实行“88776”模式，即周一到周四每周两天 8 节课，两天 7 节课，周五 6 节课，周课时共 36 节。 3. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 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 9 月下旬，以实际安排为准。 5. 国家课程中体育与健康为 4 节，故校本课程为 6 节。 6. 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。其余 5 节校本课程，1 节统一用于生命教育心理健康活动课，1 节统一用于体育活动，2 节统一用于英语听说，1 节统一用于小初衔接。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8 节课课后服务第一时段为 16:35--17:35，课后服务第二时段为 17:35-18:35，7 节课的课后服务情况：第一时段为 15:45-16:45 第二时段为 16:45-17:45。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 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： 58010030

电子邮箱： jcfrrsyx308@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509

附件 2:

上海市浦东新区进才繁荣实验中学 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
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	语文	美术	数学	语文	体育与健康
课间	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	语文	生物学	数学	地理	语文
课间	10:00-10:10	课间				
眼保健操	10:10-10:15	眼保健操				
第三节	10:15-10:55	信息科技	数学	外语	数学	历史
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	校本课程	音乐	劳动	体育与健康	外语
	11:45-12:55	午餐及午休				
室内操	12:55-13:00	室内操				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	语文	道德与法治	生物学	数学
课间	13:40-13:50	课间				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	道德与法治	历史	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:35-15:05	大课间				
第七节	15:05-15:45	外语	地理	语文	外语	
课间	15:45-15:55	课间				
第八节	15:55-16:35	美术	校本课程			
课后服务与延时服务见说明 7						
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 19 周，复习周为 2 周，机动周 1 周。 2. 七年级实行“88776”模式，即周一到周四每周两天 8 节课，两天 7 节课，周五 6 节课，周课时共 36 节。（国家课程中综合实践活动为学年统筹安排，体育与健康改为 4 节课） 3. 综合实践活动包括劳动实践、社会实践、跨学科实践活动、科技活动等，以学生处和课程处具体安排为准。 4. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 20 周，以实际安排为准。 5. 全校统一的秋季社会实践活动安排在 9 月下旬，以实际安排为准。 6. 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。其余 3 节校本课程，1 节统一用于生命教育心理健康活动课，1 节统一用于人工智能基础,1 节用于体育活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8 节课课后服务第一时段为 16:35--17:35，课后服务第二时段为 17:35-18:35，7 节课的课后服务情况：第一时段为 15:45-16:45 第二时段为 16:45-17:45。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 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： 58010030

电子邮箱： jcfrrsyx308@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509

附件 2:

上海市浦东新区进才繁荣实验中学 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
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	语文	物理	道德与法治	语文	数学
课间	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	体育与健康	数学	美术	体育与健康	外语
课间	10:00-10:10	课间				
眼保健操	10:10-10:15	眼保健操				
第三节	10:15-10:55	道德与法治	数学	数学	道德与法治	历史
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	生物学	音乐	外语	外语	物理
	11:45-12:55	午餐及午休				
室内操	12:55-13:00	室内操				
第五节	13:00-13:40	化学	体育与健康	语文	数学	校本课程
课间	13:40-13:50	课间				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	劳动	外语	语文	物理	校本课程
课间	14:35-15:05	大课间				
第七节	15:05-15:45	信息科技	历史	生物学	化学	语文
课间	15:45-15:55	课间				
第八节	15:55-16:35	数学				
课后服务与延时服务见说明 7						
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 19 周，复习周为 2 周，机动周 1 周。 2. 七年级实行“87777”模式，即每周 1 天 8 节课，四天 7 节课，周课时共 36 节。（国家课程中综合实践活动为学年统筹安排，体育与健康改为 4 节课） 3. 综合实践活动包括劳动实践、社会实践、跨学科实践活动、科技活动等，以学生处和课程处具体安排为准。 4. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 20 周，以实际安排为准。 5. 全校统一的秋季社会实践活动安排在 9 月下旬，以实际安排为准。 6. 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。另外 1 节校本课程用于体育活动。 7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，8 节课课后服务第一时段为 16:35--17:35，课后服务第二时段为 17:35-18:35，7 节课的课后服务情况：第一时段为 15:45-16:45 第二时段为 16:45-17:45。有特殊需要的学生，学校提供延时服务。 8. 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：58010030

电子邮箱：jcfrsyzx308@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509