

附件 2:

上海市浦东新区进才繁荣实验中学 2025 学年第二学期六年级（1）班周课时表

学校（盖章）



校长（签字）：金江波

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	音乐	数学	数学	语文	体育与健康
课间	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	外语	语文	数学	数学	校本课程
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	校本课程	科学	数学
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	综合实践活动	信息科技	校本课程	体育与健康	校本课程
中午	11:45-12:35	午餐及午休				
	12:35-12:55	阳光体育活动				
第五节	13:00-13:40	书法	外语	体育与健康	道德与法治	语文
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	语文	外语	科学	地理	校本课程
课间	14:35-15:05	大课间				
第七节	15:05-15:45	道德与法治	校本课程	美术	劳动	
课间	15:45-15:55	课间				
第八节	15:55-16:35		地理	语文		
课后服务与延时服务见说明 7						

说明：

1. 2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 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 9 周，期末质量监测安排在第 17 周，以实际安排为准。
4. 全校统一的春季社会实践活动安排在 5 月上旬，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：jcfpsyx308@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 学年第二学期七年级（1）班周课时表

学校（盖章）



校长（签字）：金江波

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	数学	信息科技	语文	数学	语文
课间	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	语文	校本课程	语文	语文	道德与法治
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	外语	数学	外语	体育与健康	美术
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	外语	数学	历史	劳动	数学
中午	11:45-12:35	午餐及午休				
	12:35-12:55	阳光体育活动				
第五节	13:00-13:40	美术	体育与健康	音乐	地理	体育与健康
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	地理	校本课程	生物学	历史	校本课程
课间	14:35-15:05	大课间				
第七节	15:05-15:45	道德与法治	外语	体育与健康	生物学	
课间	15:45-15:55	课间				
第八节	15:55-16:35	校本课程	语文			
课后服务与延时服务见说明 7						

说明:

- 2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 周，复习周为 2 周，机动周 1 周。
- 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）
- 综合实践活动以学生处和课程处安排为准，包括劳动实践、跨学科实践活动、科技活动等。
- 期中质量监测安排在第 9 周，期末质量监测安排在第 17 周，以实际安排为准。
- 全校统一的春季社会实践活动安排在 5 月上旬，以实际安排为准。
- 校本课程说明：每周五第 6 节统一安排班团队活动。其余 2 节，1 节用于生命教育心理健康活动课，1 节用于体育活动。地方课程 1 节为人工智能基础。
- 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。
- 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：jcfrrsyzx308@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 学年第二学期八年级（1）班周课时表

学校（盖章）



校长（签字）：金江波

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	外语	生物学	语文	数学
课间	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	道德与法治	数学	体育与健康	历史	物理
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	美术	数学	外语	体育与健康	信息技术
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:45	体育与健康	物理	数学	音乐	外语
中午	11:45-12:35	午餐及午休				
	12:35-12:55	阳光体育活动				
第五节	13:00-13:40	物理	历史	语文	化学	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	化学	体育与健康	道德与法治	劳动	校本课程
课间	14:35-15:05	大课间				
第七节	15:05-15:45	数学	生物学	语文	外语	语文
课间	15:45-15:55	课间				
第八节	15:55-16:35			道德与法治		

课后服务与延时服务见说明 7

说明:

- 2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 周，复习周为 2 周，机动周 1 周。
- 八年级实行“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）
- 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。
- 期中质量监测安排在第 9 周，期末质量监测安排在第 17 周，以实际安排为准。
- 全校统一的春季社会实践活动安排在 5 月上旬，以实际安排为准。
- 校本课程说明：每周五第 6 节统一安排班团队活动，另外 1 节用于体育活动。
- 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。
- 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：jcfrrsyxz308@163.com

联系人：梅隽婕

联系电话：58010509