上海外国语大学附属浦东外国语学校

2026 学年第 一 学期 十一 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	外语	历史**(合格)**	体育与健康	体育活动	地理**(合格)**
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	外语	物理**(等级)**	思想政治**(合格)**	化学**(等级)**	校本课程（体育与健康）
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	校本课程	数学	校本课程	校本课程	校本课程
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	语文	思想政治**(合格)**	通用技术	校本课程	校本课程
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	**生物学(等级)**	**生物学(等级)**	语文	外语	校本课程
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	体育与健康	校本课程	校本课程	历史**(合格)**	化学**(等级)**
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	体育与健康	校本课程	数学	物理**(等级)**	校本课程
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	美术	地理**(合格)**	数学	校本课程	
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	校本活动	校本活动	校本活动	校本活动	

说明：

1、2026 学年第一学期共 21 周，授课 20 周，机动 1 周集中安排劳动教育、综合实践活动等。十一年级周课时总量 39 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、期中教学质量检测安排在第 10、11 周，期末教学质量检测安排在第 20 周。
3、每月安排半天“乐动比赛日”，具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。
4、全校统一的秋季社会实践活动安排在第 11 周，以实际安排为准。
5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。

举报电话：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 宋浩杰　　联系电话：021-58550028

上海外国语大学附属浦东外国语学校

2026 学年第 一 学期 十一 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	物理**(等级)**	外语	体育与健康	校本课程	生物学**(等级)**
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	校本课程	外语	化学**(等级)**	历史**(合格)**	校本课程（体育与健康）
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	校本课程	地理**(合格)**	通用技术	思想政治**(合格)**	语文
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	数学	数学	思想政治**(合格)**	美术	物理**(等级)**
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	校本课程	校本课程	外语	校本课程	化学**(等级)**
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	体育与健康	历史**(合格)**	语文	地理**(合格)**	校本课程
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	体育与健康	生物学**(等级)**	校本课程	数学	校本课程
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	校本课程	校本课程	校本课程	体育活动	
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	校本活动	校本活动	校本活动	校本活动	

说明：

1、2026 学年第一学期共 21 周，授课 20 周，机动 1 周集中安排劳动教育、综合实践活动等。十一年级周课时总量 39 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、期中教学质量检测安排在第 10、11 周，期末教学质量检测安排在第 20 周。
3、每月安排半天“乐动比赛日”，具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。
4、全校统一的秋季社会实践活动安排在第 11 周，以实际安排为准。
5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。

举报电话：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 宋浩杰　　联系电话：021-58550028

上海外国语大学附属浦东外国语学校

2026 学年第 一 学期 十一 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	外语	数学	校本课程	外语	校本课程（体育与健康）
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	物理**(等级)**	通用技术	**生物学(等级)**	校本课程	数学
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	校本课程	外语	校本课程	地理**(合格)**	校本课程
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	语文	**思想政治(合格)**	校本课程	语文	化学**(等级)**
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	地理**(合格)**	历史**(合格)**	体育活动	物理**(等级)**	校本课程
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	化学**(等级)**	体育与健康	美术	历史**(合格)**	校本课程
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	**生物学(等级)**	体育与健康	数学	**思想政治(合格)**	校本课程
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	校本活动	校本活动	校本活动	校本活动	

说明：

1、2026 学年第一学期共 21 周，授课 20 周，机动 1 周集中安排劳动教育、综合实践活动等。十一年级周课时总量 39 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、期中教学质量检测安排在第 10、11 周，期末教学质量检测安排在第 20 周。
3、每月安排半天“乐动比赛日”，具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。
4、全校统一的秋季社会实践活动安排在第 11 周，以实际安排为准。
5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。

举报电话：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 宋浩杰　　联系电话：021-58550028

上海外国语大学附属浦东外国语学校

2026 学年第 一 学期 十一 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	化学**(等级)**	校本课程	体育与健康	校本课程	语文
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	校本课程	校本课程	通用技术	语文	校本课程（体育与健康）
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	外语	数学	校本课程	校本课程	数学
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	历史**(合格)**	外语	校本课程	数学	地理**(等级)**
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	物理**(等级)**	体育活动	校本课程	物理**(等级)**	化学**(等级)**
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	体育与健康	生物学**(合格)**	外语	生物学**(合格)**	思想政治**(合格)**
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	体育与健康	校本课程	美术	历史**(合格)**	校本课程
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	思想政治**(合格)**	校本课程	校本课程	地理**(等级)**	
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	校本活动	校本活动	校本活动	校本活动	

说明：

1、2026 学年第一学期共 21 周，授课 20 周，机动 1 周集中安排劳动教育、综合实践活动等。十一年级周课时总量 39 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、期中教学质量检测安排在第 10、11 周，期末教学质量检测安排在第 20 周。
3、每月安排半天“乐动比赛日”，具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。
4、全校统一的秋季社会实践活动安排在第 11 周，以实际安排为准。
5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。

举报电话：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 宋浩杰　　联系电话：021-58550028

上海外国语大学附属浦东外国语学校

2026 学年第 一 学期 十一 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	外语	校本课程	通用技术	语文	校本课程（体育与健康）
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	外语	数学	**物理(等级)**	思想政治**(合格)**	**生物学(合格)**
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	化学**(等级)**	**生物学(合格)**	校本课程	美术	校本课程
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	校本课程	**历史(合格),地理(合格)**	校本课程	校本课程	化学**(等级)**
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	校本课程	思想政治**(合格)**	数学	外语	校本课程
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	**历史(等级),地理(等级)**	体育与健康	数学	**历史(等级),地理(等级)**	校本课程
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	**物理(等级)**	体育与健康	语文	**历史(合格),地理(合格)**	校本课程
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	体育与健康	校本课程	校本课程	体育活动	
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	校本活动	校本活动	校本活动	校本活动	

说明：

1、2026 学年第一学期共 21 周，授课 20 周，机动 1 周集中安排劳动教育、综合实践活动等。十一年级周课时总量 39 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、期中教学质量检测安排在第 10、11 周，期末教学质量检测安排在第 20 周。
3、每月安排半天“乐动比赛日”，具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。
4、全校统一的秋季社会实践活动安排在第 11 周，以实际安排为准。
5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。

举报电话：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 宋浩杰　　联系电话：021-58550028

上海外国语大学附属浦东外国语学校

2026 学年第 一 学期 十一 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	外语	**化学(合格),地理(合格)**	数学	校本课程	校本课程（体育与健康）
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	外语	校本课程	**物理(等级),生物学(等级),思想政治(等级)**	数学	**物理(合格),生物学(合格),历史(合格)**
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	数学	**物理(合格),生物学(合格),历史(合格)**	校本课程	校本课程	校本课程
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	校本课程	**生物学(合格),思想政治(合格),历史(合格),地理(合格)**	校本课程	校本课程	**化学(合格),地理(合格)**
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	**物理(等级),生物学(等级),历史(等级)**	**物理(等级),生物学(等级),历史(等级)**	语文	外语	校本课程
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	**化学(等级),历史(等级),地理(等级)**	体育与健康	语文	**化学(等级),历史(等级),地理(等级)**	校本课程
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	**物理(等级),生物学(等级),思想政治(等级)**	体育与健康	体育活动	**生物学(合格),思想政治(合格),历史(合格),地理(合格)**	校本课程
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	体育与健康	通用技术	美术	校本课程	
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	校本活动	校本活动	校本活动	校本活动	

说明：

1、2026 学年第一学期共 21 周，授课 20 周，机动 1 周集中安排劳动教育、综合实践活动等。十一年级周课时总量 39 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。

2、期中教学质量检测安排在第 10、11 周，期末教学质量检测安排在第 20 周。。

3、每月安排半天“乐动比赛日”，具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。

4、全校统一的秋季社会实践活动安排在第 11 周，以实际安排为准。

5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。

举报电话：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 宋浩杰　　联系电话：021-58550028