上海外国语大学附属浦东外国语学校

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
第一节	8:00--8:40	语文	数学	道德与法治	语文	外语
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	艺术（音乐）	语文	数学	历史	地理
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	生物学	劳动	校本课程（听说）	艺术（美术）	数学
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	历史	道德与法治	外语	外语	综合实践活动
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	数学	地理	语文	体育与健康	体育与健康
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	艺术（美术）	信息科技	语文	数学	语文
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	外语	校本课程（体育与健康）	体育与健康	人工智能基础	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	体育活动	课后服务	生物学	课后服务	课后服务
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

说明：

1、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。七年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、七年级每周有一天为 8 节课，其余四天每天共 7 节课。
3、期中考试安排在第 11 周考试科目为：语文、数学、外语，期末考查安排在第 19 周考查科目为：体育与健康、音乐、美术、劳动、信息科技、人工智能基础、生物实验。期末考试安排在第 20 周考试科目为：道德与法治、历史、地理、生物学、语文、数学、外语，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、每周五第 7 节校本课程统一安排班会，七年级校本课程中 1 节用于体育与健康。
6、学校推行义务教育课后服务“5 十 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。
7、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：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 王海英　　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 七 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	数学	地理	艺术（美术）	道德与法治	语文
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	语文	数学	数学	数学	数学
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	外语	生物学	历史	语文	体育与健康
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	人工智能基础	历史	体育与健康	外语	综合实践活动
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	体育与健康	外语	劳动	艺术（音乐）	地理
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	信息科技	语文	语文	生物学	外语
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	艺术（美术）	语文	校本课程（外语）	校本课程（体育与健康）	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	道德与法治	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

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。七年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、七年级每周有一天为 8 节课，其余四天每天共 7 节课。
3、期中考试安排在第 11 周考试科目为：语文、数学、外语，期末考查安排在第 19 周考查科目为：体育与健康、音乐、美术、劳动、信息科技、人工智能基础、生物实验。期末考试安排在第 20 周考试科目为：道德与法治、历史、地理、生物学、语文、数学、外语，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、每周五第 7 节校本课程统一安排班会，七年级校本课程中 1 节用于体育与健康。
6、学校推行义务教育课后服务“5 十 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。
7、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：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 王海英　　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 七 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	外语	体育与健康	外语
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	生物学	艺术（美术）	数学	地理	历史
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	校本课程（听说）	道德与法治	人工智能基础	数学	语文
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	地理	校本课程（体育与健康）	道德与法治	艺术（美术）	综合实践活动
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	数学	语文	语文	信息科技	数学
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	语文	语文	艺术（音乐）	语文	体育与健康
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	体育与健康	历史	生物学	外语	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	劳动	课后服务	体育活动	课后服务	课后服务
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

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。七年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、七年级每周有一天为 8 节课，其余四天每天共 7 节课。
3、期中考试安排在第 11 周考试科目为：语文、数学、外语，期末考查安排在第 19 周考查科目为：体育与健康、音乐、美术、劳动、信息科技、人工智能基础、生物实验。期末考试安排在第 20 周考试科目为：道德与法治、历史、地理、生物学、语文、数学、外语，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、每周五第 7 节校本课程统一安排班会，七年级校本课程中 1 节用于体育与健康。
6、学校推行义务教育课后服务“5 十 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。
7、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：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 王海英　　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 七 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	语文	数学	语文	道德与法治	数学
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	艺术（美术）	语文	外语	语文	外语
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	外语	语文	体育与健康	校本课程（听说）	语文
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	数学	地理	地理	体育与健康	综合实践活动
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	劳动	历史	生物学	人工智能基础	体育与健康
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	校本课程（体育与健康）	外语	艺术（美术）	艺术（音乐）	历史
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	信息科技	生物学	数学	数学	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	道德与法治	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

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。七年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、七年级每周有一天为 8 节课，其余四天每天共 7 节课。
3、期中考试安排在第 11 周考试科目为：语文、数学、外语，期末考查安排在第 19 周考查科目为：体育与健康、音乐、美术、劳动、信息科技、人工智能基础、生物实验。期末考试安排在第 20 周考试科目为：道德与法治、历史、地理、生物学、语文、数学、外语，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、每周五第 7 节校本课程统一安排班会，七年级校本课程中 1 节用于体育与健康。
6、学校推行义务教育课后服务“5 十 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。
7、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：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 王海英　　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 七 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	历史	道德与法治	外语	外语	数学
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	体育与健康	数学	历史	道德与法治	语文
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	语文	地理	数学	语文	体育与健康
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	艺术（音乐）	语文	人工智能基础	语文	综合实践活动
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	数学	生物学	校本课程（听说）	生物学	艺术（美术）
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	外语	校本课程（体育与健康）	体育与健康	数学	外语
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	艺术（美术）	劳动	语文	地理	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	信息科技	课后服务	课后服务	体育活动	课后服务
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

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。七年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、七年级每周有一天为 8 节课，其余四天每天共 7 节课。
3、期中考试安排在第 11 周考试科目为：语文、数学、外语，期末考查安排在第 19 周考查科目为：体育与健康、音乐、美术、劳动、信息科技、人工智能基础、生物实验。期末考试安排在第 20 周考试科目为：道德与法治、历史、地理、生物学、语文、数学、外语，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、每周五第 7 节校本课程统一安排班会，七年级校本课程中 1 节用于体育与健康。
6、学校推行义务教育课后服务“5 十 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。
7、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：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 王海英　　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 七 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	语文	体育与健康	信息科技	语文	外语
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	校本课程（听说）	语文	外语	语文	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（体育与健康）	数学	语文	外语	历史
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	生物学	历史	体育与健康	数学	综合实践活动
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	道德与法治	劳动	艺术（音乐）	地理	语文
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	人工智能基础	地理	艺术（美术）	道德与法治	数学
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	数学	外语	数学	生物学	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	艺术（美术）	课后服务	课后服务	体育活动	课后服务
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

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。七年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、七年级每周有一天为 8 节课，其余四天每天共 7 节课。
3、期中考试安排在第 11 周考试科目为：语文、数学、外语，期末考查安排在第 19 周考查科目为：体育与健康、音乐、美术、劳动、信息科技、人工智能基础、生物实验。期末考试安排在第 20 周考试科目为：道德与法治、历史、地理、生物学、语文、数学、外语，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、每周五第 7 节校本课程统一安排班会，七年级校本课程中 1 节用于体育与健康。
6、学校推行义务教育课后服务“5 十 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。
7、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：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 王海英　　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 七 年级 7 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	体育与健康	数学	外语
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	数学	艺术（美术）	道德与法治	信息科技	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	人工智能基础	语文	艺术（美术）	校本课程（体育与健康）	地理
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	体育与健康	语文	外语	校本课程（听说）	综合实践活动
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	地理	历史	数学	语文	语文
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	道德与法治	外语	语文	生物学	数学
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	劳动	生物学	艺术（音乐）	历史	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	语文	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

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。七年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、七年级每周有一天为 8 节课，其余四天每天共 7 节课。
3、期中考试安排在第 11 周考试科目为：语文、数学、外语，期末考查安排在第 19 周考查科目为：体育与健康、音乐、美术、劳动、信息科技、人工智能基础、生物实验。期末考试安排在第 20 周考试科目为：道德与法治、历史、地理、生物学、语文、数学、外语，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、每周五第 7 节校本课程统一安排班会，七年级校本课程中 1 节用于体育与健康。
6、学校推行义务教育课后服务“5 十 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。
7、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：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 王海英　　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 七 年级 8 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	劳动	历史	地理	外语
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	地理	人工智能基础	艺术（音乐）	数学	历史
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	数学	艺术（美术）	道德与法治	语文	数学
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	信息科技	数学	生物学	语文	综合实践活动
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	体育与健康	外语	语文	校本课程（听说）	体育与健康
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	语文	生物学	数学	外语	语文
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	道德与法治	体育与健康	艺术（美术）	校本课程（体育与健康）	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	课后服务	语文	体育活动	课后服务	课后服务
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

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。七年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、七年级每周有一天为 8 节课，其余四天每天共 7 节课。
3、期中考试安排在第 11 周考试科目为：语文、数学、外语，期末考查安排在第 19 周考查科目为：体育与健康、音乐、美术、劳动、信息科技、人工智能基础、生物实验。期末考试安排在第 20 周考试科目为：道德与法治、历史、地理、生物学、语文、数学、外语，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、每周五第 7 节校本课程统一安排班会，七年级校本课程中 1 节用于体育与健康。
6、学校推行义务教育课后服务“5 十 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。
7、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：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 王海英　　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 七 年级 9 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	地理	数学	劳动	语文	数学
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	外语	校本课程（听说）	语文	语文	地理
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	道德与法治	语文	艺术（音乐）	数学	语文
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	生物学	艺术（美术）	外语	外语	综合实践活动
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	语文	信息科技	校本课程（体育与健康）	历史	道德与法治
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	体育与健康	历史	数学	体育与健康	体育与健康
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	人工智能基础	外语	生物学	艺术（美术）	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	数学	体育活动	课后服务	课后服务	课后服务
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

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。七年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、七年级每周有一天为 8 节课，其余四天每天共 7 节课。
3、期中考试安排在第 11 周考试科目为：语文、数学、外语，期末考查安排在第 19 周考查科目为：体育与健康、音乐、美术、劳动、信息科技、人工智能基础、生物实验。期末考试安排在第 20 周考试科目为：道德与法治、历史、地理、生物学、语文、数学、外语，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、每周五第 7 节校本课程统一安排班会，七年级校本课程中 1 节用于体育与健康。
6、学校推行义务教育课后服务“5 十 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。
7、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：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 王海英　　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 七 年级 10 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	人工智能基础	外语	校本课程（体育与健康）	外语
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	地理	数学	生物学	艺术（美术）	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	信息科技	道德与法治	地理	语文	语文
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	艺术（美术）	劳动	语文	外语	综合实践活动
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	语文	体育与健康	艺术（音乐）	数学	数学
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	语文	语文	校本课程（听说）	历史	生物学
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	数学	历史	数学	道德与法治	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	体育与健康	课后服务	体育活动	课后服务	课后服务
	16:20-16:35	课间				
第九节	16:35-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

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。七年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、七年级每周有一天为 8 节课，其余四天每天共 7 节课。
3、期中考试安排在第 11 周考试科目为：语文、数学、外语，期末考查安排在第 19 周考查科目为：体育与健康、音乐、美术、劳动、信息科技、人工智能基础、生物实验。期末考试安排在第 20 周考试科目为：道德与法治、历史、地理、生物学、语文、数学、外语，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、每周五第 7 节校本课程统一安排班会，七年级校本课程中 1 节用于体育与健康。
6、学校推行义务教育课后服务“5 十 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。
7、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：021-58959421　　电子邮箱：pdfls1996@126.com

联系人： 王海英　　联系电话：021-58550028