上海外国语大学附属浦东外国语学校

2026 学年第 一 学期 十 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	化学	语文	校本课程（心理）	外语	数学
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	信息技术	数学	物理	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	生物学	体育与健康	校本课程	语文	思想政治
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	外语	地理	校本课程	体育活动	外语
	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	校本课程	历史	校本课程
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	校本课程	物理	音乐	校本课程	校本课程
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	语文	信息技术	校本课程（体育与健康）	校本课程	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	语文	通用技术	
	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 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	外语	语文	物理	语文	数学
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	思想政治	校本课程	校本课程	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	体育与健康	信息技术	校本课程	通用技术
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	地理	音乐	校本课程	体育活动	思想政治
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	校本课程	外语	语文	校本课程	校本课程
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	信息技术	生物学	外语	化学	校本课程
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	语文	历史	校本课程（体育与健康）	校本课程	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（心理）	数学	物理	
	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 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	校本课程	校本课程（体育与健康）	历史	外语	体育与健康
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	校本课程	语文	音乐	校本课程	通用技术
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	思想政治	数学	生物学	体育活动	校本课程
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	外语	信息技术	思想政治	语文	外语
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	语文	物理	校本课程	地理	校本课程
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	语文	校本课程	校本课程	信息技术	校本课程
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	体育与健康	校本课程（心理）	校本课程	数学	校本课程
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	物理	校本课程	体育与健康	化学	
	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__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	校本课程	校本课程（体育与健康）	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	化学	语文	语文	生物学	外语
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	外语	物理	音乐	历史	数学
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	校本课程	校本课程	信息技术	语文	通用技术
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	语文	地理	数学	思想政治	校本课程
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	校本课程	校本课程（心理）	校本课程	物理	校本课程
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	体育与健康	外语	校本课程	校本课程	校本课程
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	信息技术	思想政治	体育与健康	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 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	校本课程	数学	生物学	体育与健康	语文
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	外语	信息技术	信息技术	通用技术	校本课程
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	化学	语文	语文	音乐	思想政治
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	体育与健康	体育与健康	历史	校本课程	物理
	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	数学	校本课程	校本课程
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	语文	校本课程	校本课程（体育与健康）	外语	校本课程
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	校本课程	思想政治	外语	校本课程（心理）	校本课程
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	地理	物理	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 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	数学	物理	体育与健康	语文
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	校本课程	语文	校本课程	思想政治	外语
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	思想政治	校本课程	校本课程	校本课程（心理）	历史
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	体育与健康	体育与健康	音乐	语文	数学
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	地理	信息技术	校本课程	信息技术	校本课程
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	校本课程	物理	校本课程（体育与健康）	通用技术	校本课程
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	校本课程	校本课程	外语	化学	校本课程
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	校本课程	生物学	语文	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