上海外国语大学附属浦东外国语学校

2026 学年第 一 学期 八 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	外语	外语	化学
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	语文	语文	历史	艺术（音乐）	道德与法治
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	生物学	数学	语文	数学	数学
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	数学	道德与法治	物理	体育与健康	外语
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	艺术（美术）	信息科技	体育与健康	生物学	语文
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	体育与健康	物理	数学	物理	校本课程（体育与健康）
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	外语	劳动	道德与法治	历史	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	课后服务	体育活动	综合实践活动	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。八年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。

2、八年级每周有一天为 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、物理实验、化学实验、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、生物学、语文、数学、外语、物理、化学，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，八年级校本课程中 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 八 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	数学	劳动	体育与健康	语文
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	生物学	语文	化学	数学	信息科技
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	体育与健康	道德与法治	艺术（美术）	艺术（音乐）	数学
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	物理	外语	道德与法治	语文	校本课程（体育与健康）
	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	物理	外语	道德与法治
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	语文	物理	生物学	历史	外语
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	外语	历史	数学	化学	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	综合实践活动	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。八年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。

2、八年级每周有一天为 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、物理实验、化学实验、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、生物学、语文、数学、外语、物理、化学，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，八年级校本课程中 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 八 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	物理	劳动	数学	生物学	外语
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	道德与法治	数学	外语	体育与健康	物理
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	语文	体育与健康	体育与健康	外语	语文
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	艺术（音乐）	生物学	化学	历史	数学
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	数学	历史	道德与法治	艺术（美术）	校本课程（体育与健康）
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	外语	语文	语文	数学	道德与法治
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	化学	信息科技	语文	物理	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	综合实践活动	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。八年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、八年级每周有一天为 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、物理实验、化学实验、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、生物学、语文、数学、外语、物理、化学，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，八年级校本课程中 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 八 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	外语	外语	信息科技	外语
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	数学	艺术（音乐）	外语	劳动	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	物理	道德与法治	数学	数学	语文
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	体育与健康	数学	历史	化学	语文
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	历史	物理	语文	生物学	道德与法治
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	化学	语文	生物学	艺术（美术）	数学
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	道德与法治	校本课程（体育与健康）	体育与健康	物理	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	课后服务	课后服务	综合实践活动	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。八年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。

2、八年级每周有一天为 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、物理实验、化学实验、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、生物学、语文、数学、外语、物理、化学，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，八年级校本课程中 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 八 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	数学	道德与法治	物理	语文
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	生物学	劳动	信息科技	化学	艺术（音乐）
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	历史	化学	外语	语文	物理
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	体育与健康	艺术（美术）	数学	校本课程（体育与健康）	体育与健康
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	语文	外语	体育与健康	数学	数学
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	道德与法治	物理	语文	外语	生物学
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	数学	历史	语文	道德与法治	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	课后服务	体育活动	综合实践活动	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。八年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。

2、八年级每周有一天为 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、物理实验、化学实验、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、生物学、语文、数学、外语、物理、化学，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，八年级校本课程中 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 八 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	数学	道德与法治	数学	语文	道德与法治
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	语文	化学	历史	语文	外语
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	物理	外语	物理	外语	物理
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	道德与法治	数学	外语	生物学	语文
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	艺术（音乐）	生物学	语文	数学	数学
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	历史	信息科技	校本课程（体育与健康）	劳动	体育与健康
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	体育与健康	体育与健康	化学	艺术（美术）	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	课后服务	课后服务	综合实践活动	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。八年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、八年级每周有一天为 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、物理实验、化学实验、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、生物学、语文、数学、外语、物理、化学，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，八年级校本课程中 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 八 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	物理	艺术（音乐）	外语	语文	历史
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	数学	数学	道德与法治	语文	外语
	9:35--10:05	大课间（早操/体育活动）				
第三节	10:05--10:45	艺术（美术）	物理	物理	校本课程（体育与健康）	数学
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	生物学	语文	数学	数学	体育与健康
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	道德与法治	体育与健康	体育与健康	道德与法治	语文
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	化学	历史	化学	外语	信息科技
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	语文	外语	生物学	劳动	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	综合实践活动	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。八年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、八年级每周有一天为 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、物理实验、化学实验、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、生物学、语文、数学、外语、物理、化学，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，八年级校本课程中 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 八 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	数学	艺术（美术）	外语	化学	外语
	8:40--8:55	课间				
第二节	8:55--9:35	语文	数学	生物学	历史	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	道德与法治	艺术（音乐）	语文	道德与法治	信息科技
	10:45--11:00	眼保健操/课间				
第四节	11:00--11:40	历史	化学	语文	校本课程（体育与健康）	语文
	11:40—12:50	午餐、午休、微锻炼				
第五节	12:50--13:30	劳动	物理	数学	物理	物理
	13:30--13:45	眼保健操/课间				
第六节	13:45--14:25	外语	外语	体育与健康	数学	数学
	14:25--14:45	大课间				
第七节	14:45--15:25	体育与健康	语文	道德与法治	生物学	校本课程（班会）
	15:25--15:40	课间				
第八节	15:40--16:20	课后服务	体育活动	综合实践活动	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。八年级周课时总量 36 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。

2、八年级每周有一天为 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、物理实验、化学实验、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、生物学、语文、数学、外语、物理、化学，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，八年级校本课程中 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