# 上海外国语大学附属浦东外国语学校

## 2026 学年第 一 学期 十二 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 | 物理**(等级)** | 物理**(等级)** | 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 | 化学**(等级)** | 校本课程 | 校本课程 |
| | 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 | 校本课程 | 校本课程 | 校本课程（体育与健康） | 体育与健康 |
| | 10:45--11:00 | 眼保健操/课间 | | | | |
| 第四节 | 11:00--11:40 | 校本课程 | 外语 | 校本课程 | 化学**(等级)** | 校本课程 |
| | 11:40—12:50 | 午餐、午休、微锻炼 | | | | |
| 第五节 | 12:50--13:30 | 体育活动 | 化学**(等级)** | 体育与健康 | 生物学**(等级)** | 数学 |
| | 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 | 校本课程 | 校本课程 | 物理**(等级)** |
| | 14:25--14:45 | 大课间 | | | | |
| 第七节 | 14:45--15:25 | 语文 | 校本课程 | 校本课程 | 艺术 | 校本课程 |
| | 15:25--15:40 | 课间 | | | | |
| 第八节 | 15:40--16:20 | 生物学**(等级)** | 生物学**(等级)** | 数学 | 数学 | |

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。十二年级周课时总量 39 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、高中毕业年级语数外教学质量检测安排在第 15 周，等级考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 十二 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 | 校本课程 | 校本课程 | 化学**(等级)** | 校本课程 | 数学 |
| | 8:40--8:55 | 课间 | | | | |
| 第二节 | 8:55--9:35 | 校本课程 | 生物学**(等级)** | 校本课程 | 生物学**(等级)** | 化学**(等级)** |
| | 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 | 校本课程 | 语文 | 校本课程（体育与健康） | 体育与健康 |
| | 10:45--11:00 | 眼保健操/课间 | | | | |
| 第四节 | 11:00--11:40 | 物理**(等级)** | 数学 | 物理**(等级)** | 数学 | 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)** | 语文 | 体育与健康 | 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 | 校本课程 | 校本课程 | 校本课程 | 校本课程 | 校本课程 |
| | 14:25--14:45 | 大课间 | | | | |
| 第七节 | 14:45--15:25 | 校本课程 | 化学**(等级)** | 校本课程 | 艺术 | 校本课程 |
| | 15:25--15:40 | 课间 | | | | |
| 第八节 | 15:40--16:20 | 外语 | 体育活动 | 外语 | 校本课程 | |

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。十二年级周课时总量 39 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、高中毕业年级语数外教学质量检测安排在第 15 周，等级考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 十二 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 | 数学 | 地理**(等级)** | 语文 | 校本课程 |
| | 8:40--8:55 | 课间 | | | | |
| 第二节 | 8:55--9:35 | 数学 | 外语 | 校本课程 | 体育与健康 | 校本课程 |
| | 9:35--10:05 | 大课间（早操/体育活动） | | | | |
| 第三节 | 10:05--10:45 | 校本课程 | 校本课程 | 校本课程 | 地理**(等级)** | 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 | 语文 | **物理(等级)** | 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 | 校本课程（体育与健康） | **物理(等级)** | 校本课程 | 数学 | 外语 |
| | 13:30--13:45 | 眼保健操/课间 | | | | |
| 第六节 | 13:45--14:25 | 地理**(等级)** | 校本课程 | 校本课程 | **化学(等级)** | 体育与健康 |
| | 14:25--14:45 | 大课间 | | | | |
| 第七节 | 14:45--15:25 | **化学(等级)** | **化学(等级)** | 校本课程 | 艺术 | 校本课程 |
| | 15:25--15:40 | 课间 | | | | |
| 第八节 | 15:40--16:20 | 校本课程 | 体育与健康 | 体育活动 | **物理(等级)** | |

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。十二年级周课时总量 39 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、高中毕业年级语数外教学质量检测安排在第 15 周，等级考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 十二 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 | 化学**(等级)** | 地理**(等级)** | 校本课程 | 语文 |
| | 8:40--8:55 | 课间 | | | | |
| 第二节 | 8:55--9:35 | 化学**(等级)** | 校本课程 | 物理**(等级)** | 体育与健康 | 校本课程 |
| | 9:35--10:05 | 大课间（早操/体育活动） | | | | |
| 第三节 | 10:05--10:45 | 校本课程 | 校本课程 | 校本课程 | 物理**(等级)** | 外语 |
| | 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 | 外语 | 校本课程 | 数学 |
| | 11:40—12:50 | 午餐、午休、微锻炼 | | | | |
| 第五节 | 12:50--13:30 | 校本课程（体育与健康） | 校本课程 | 数学 | 地理**(等级)** | 校本课程 |
| | 13:30--13:45 | 眼保健操/课间 | | | | |
| 第六节 | 13:45--14:25 | 语文 | 物理**(等级)** | 校本课程 | 数学 | 体育与健康 |
| | 14:25--14:45 | 大课间 | | | | |
| 第七节 | 14:45--15:25 | 地理**(等级)** | 校本课程 | 校本课程 | 艺术 | 校本课程 |
| | 15:25--15:40 | 课间 | | | | |
| 第八节 | 15:40--16:20 | 校本课程 | 体育与健康 | 体育活动 | 化学**(等级)** | |

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。十二年级周课时总量 39 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、高中毕业年级语数外教学质量检测安排在第 15 周，等级考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 十二 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 | 物理**(等级)** | 校本课程 | 物理**(等级)** |
| | 8:40--8:55 | 课间 | | | | |
| 第二节 | 8:55--9:35 | 校本课程 | 化学**(等级)** | 校本课程 | 数学 | 校本课程 |
| | 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 | 物理**(等级)** | 校本课程 | 校本课程（体育与健康） | 体育与健康 |
| | 10:45--11:00 | 眼保健操/课间 | | | | |
| 第四节 | 11:00--11:40 | 化学**(等级)** | 外语 | **思想政治(等级),历史(等级),地理(等级)** | 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 | 语文 | **思想政治(等级),历史(等级),地理(等级)** | 体育与健康 | 化学**(等级)** | 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 | 校本课程 | 校本课程 | 数学 |
| | 14:25--14:45 | 大课间 | | | | |
| 第七节 | 14:45--15:25 | 数学 | 校本课程 | 校本课程 | 艺术 | 校本课程 |
| | 15:25--15:40 | 课间 | | | | |
| 第八节 | 15:40--16:20 | 校本课程 | 体育活动 | 语文 | **思想政治(等级),历史(等级),地理(等级)** | |

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。十二年级周课时总量 39 节，常规课时 40 分钟，课间 15 分钟。
2、高中毕业年级语数外教学质量检测安排在第 15 周，等级考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 十二 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 | 校本课程 | **生物学(等级)，历史(等级)** | 校本课程 | 校本课程 |
| | 8:40--8:55 | 课间 | | | | |
| 第二节 | 8:55--9:35 | 校本课程 | **生物学(等级)，历史(等级)** | 校本课程 | 体育与健康 | 校本课程 |
| | 9:35--10:05 | 大课间（早操/体育活动） | | | | |
| 第三节 | 10:05--10:45 | 校本课程 | 语文 | 校本课程 | 校本课程 | 语文 |
| | 10:45--11:00 | 眼保健操/课间 | | | | |
| 第四节 | 11:00--11:40 | 校本课程 | 外语 | **物理(等级),历史(等级),地理(等级)** | **生物学(等级)，历史(等级)** | 校本课程 |
| | 11:40—12:50 | 午餐、午休、微锻炼 | | | | |
| 第五节 | 12:50--13:30 | 校本课程（体育与健康） | **物理(等级),历史(等级),地理(等级)** | 数学 | 校本课程 | 数学 |
| | 13:30--13:45 | 眼保健操/课间 | | | | |
| 第六节 | 13:45--14:25 | 数学 | 校本课程 | 校本课程 | **化学(等级),思想政治(等级)** | 体育与健康 |
| | 14:25--14:45 | 大课间 | | | | |
| 第七节 | 14:45--15:25 | **化学(等级),思想政治(等级)** | **化学(等级),思想政治(等级)** | 校本课程 | 艺术 | 校本课程 |
| | 15:25--15:40 | 课间 | | | | |
| 第八节 | 15:40--16:20 | 校本课程 | 体育与健康 | 体育活动 | **物理(等级),历史(等级),地理(等级)** | |

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。十二年级周课时总量39节，常规课时40分钟，课间15分钟。
2、高中毕业年级语数外教学质量检测安排在第15周，等级考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