

上海民办光华中学2024学年第一学期六年级1班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播				
第1节	8:35-9:15	数学	校本课程	语文	体育与健康	语文
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	地理	外语-英语	综合实践活动	校本课程	(艺术) 美术
	10:05-10:15	课间				
	10:15-10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	劳动	数学	校本课程	语文	外语-英语
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	体育与健康	(艺术) 音乐	外语-英语	数学	道德与法治
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	信息科技	语文	地理	科学	数学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	语文	语文-书法	数学	(艺术) 音乐-戏剧	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	道德与法治	体育与健康	校本课程	校本课程	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	校本课程		科学		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时服务				

说明:

- 2024 学年第一学期教学活动总时间为 20 周。其中，授课时间为 17 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。六年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
- 六年级每周一、三共 8 节课，周二、周四 7 节课，周五 6 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
- 六年级校本课程中 1 节统一用于心理、1 节统一用于特色体育课程。
- 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
- 学校推行义务教育课后服务“5+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。每周一、三课后服务时间段：16:35-17:35，17:35-18:35；周二、四 15:45 开始，17:45 结束；每周五 14:35 开始-16:35 结束。
- 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：20789666  
联系人：汪健

电子邮箱：ghschool@ghedu.com  
联系电话：13585545368

上海民办光华中学2024学年第一学期六年级2班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播				
第1节	8:35-9:15	语文-书法	语文	地理	(艺术) 音乐-戏剧	体育与健康
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	语文	(艺术) 音乐	校本课程	语文	劳动
	10:05-10:15	课间				
	10:15-10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	校本课程	综合实践活动	道德与法治	体育与健康	数学
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	道德与法治	数学	数学	校本课程	语文
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	外语-英语	科学	语文	科学	信息科技
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	地理	外语-英语	体育与健康	数学	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	数学	校本课程	校本课程	外语-英语	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	美术		校本课程		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时服务				

说明:

- 2024 学年第一学期教学活动总时间为 20 周。其中，授课时间为 17 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。六年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
- 六年级每周一、三共 8 节课，周二、周四 7 节课，周五 6 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
- 六年级校本课程中 1 节统一用于心理、1 节统一用于特色体育课程。
- 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
- 学校推行义务教育课后服务“5+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。每周一、三课后服务时间段：16:35-17:35，17:35-18:35；周二、四 15:45 开始，17:45 结束；每周五 14:35 开始-16:35 结束。
- 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：20789666  
联系人：汪健

电子邮箱：ghschool@ghedu.com  
联系电话：13585545368

上海民办光华中学2024学年第一学期六年级3班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播				
第1节	8:35-9:15	道德与法治	科学	校本课程	数学	数学
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	校本课程	校本课程	体育与健康	地理	道德与法治
	10:05-10:15	课间				
	10:15-10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	数学	数学	校本课程	语文	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	地理	体育与健康	综合实践活动	外语-英语	劳动
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	语文	语文	数学	信息科技	语文
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	(艺术) 音乐-戏剧	校本课程	(艺术) 音乐	(艺术) 美术	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	外语-英语	外语-英语	语文	科学	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	校本课程		语文-书法		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时服务				

说明:

- 2024 学年第一学期教学活动总时间为 20 周。其中，授课时间为 17 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。六年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
- 六年级每周一、三共 8 节课，周二、周四 7 节课，周五 6 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
- 六年级校本课程中 1 节统一用于心理、1 节统一用于特色体育课程。
- 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
- 学校推行义务教育课后服务“5+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。每周一、三课后服务时间段：16:35-17:35，17:35-18:35；周二、四 15:45 开始，17:45 结束；每周五 14:35 开始-16:35 结束。
- 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：20789666  
联系人：汪健

电子邮箱：ghschool@ghedu.com  
联系电话：13585545368

上海民办光华中学2024学年第一学期六年级4班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播				
第1节	8:35-9:15	校本课程	数学	外语-英语	信息科技	科学
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	外语-英语	校本课程	校本课程	(艺术) 美术	语文
	10:05-10:15	课间				
	10:15-10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	校本课程	道德与法治	(艺术) 音乐-戏剧	数学	数学
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	数学	地理	体育与健康	语文	(艺术) 音乐
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	体育与健康	劳动	语文	道德与法治	外语-英语
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	综合实践活动	体育与健康	科学	校本课程	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	语文	语文	数学	地理	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	语文-书法		校本课程		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时服务				

说明:

- 2024 学年第一学期教学活动总时间为 20 周。其中，授课时间为 17 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。六年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
- 六年级每周一、三共 8 节课，周二、周四 7 节课，周五 6 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 每周五第 6 节校本课程统一安排班团队活动。
- 六年级校本课程中 1 节统一用于心理、1 节统一用于特色体育课程。
- 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
- 学校推行义务教育课后服务“5+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。每周一、三课后服务时间段：16:35-17:35，17:35-18:35；周二、四 15:45 开始，17:45 结束；每周五 14:35 开始-16:35 结束。
- 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：20789666  
联系人：汪健

电子邮箱：ghschool@ghedu.com  
联系电话：13585545368

上海民办光华中学2024学年第一学期七年级1班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播				
第1节	8:35-9:15	历史	道德与法治	数学	生物学	外语-英语
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	(艺术) 音乐	体育与健康	外语-英语	数学	语文
	10:05-10:15	课间				
	10:15-10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	语文	外语-英语	历史	语文	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	语文	数学	校本课程	信息科技	数学
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	体育与健康	语文	语文	外语-英语	地理
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	数学	地理	(艺术) 美术	综合实践活动	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	(艺术) 美术-影视	生物学	劳动	人工智能基础	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	道德与法治		校本课程		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时服务				

说明:

- 2024 学年第一学期教学活动总时间为 20 周。其中，授课时间为 17 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。七年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
- 七年级每周一、三共 8 节课，周二、周四 7 节课，周五 6 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。
- 七年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育课程。
- 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
- 学校推行义务教育课后服务“5+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。每周一、三课后服务时间段：16:35-17:35，17:35-18:35；周二、四 15:45 开始，17:45 结束；每周五 14:35 开始-16:35 结束。
- 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：20789666  
联系人：汪健

电子邮箱：ghschool@ghedu.com  
联系电话：13585545368

上海民办光华中学2024学年第一学期七年级2班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播				
第1节	8:35-9:15	生物学	校本课程	语文	语文	(艺术) 美术-影视
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	数学	(艺术) 美术	道德与法治	地理	生物学
	10:05-10:15	课间				
	10:15-10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	校本课程	语文	外语-英语	数学	数学
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	地理	数学	人工智能基础	体育与健康	语文
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	外语-英语	外语-英语	数学	历史	道德与法治
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	语文	历史	劳动	(艺术) 音乐	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	语文	体育与健康	综合实践活动	外语-英语	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	体育与健康		信息科技		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时服务				

说明:

- 2024 学年第一学期教学活动总时间为 20 周。其中，授课时间为 17 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。七年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
- 七年级每周一、三共 8 节课，周二、周四 7 节课，周五 6 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。
- 七年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育课程。
- 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
- 学校推行义务教育课后服务“5+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。每周一、三课后服务时间段：16:35-17:35，17:35-18:35；周二、四 15:45 开始，17:45 结束；每周五 14:35 开始-16:35 结束。
- 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：20789666  
联系人：汪健

电子邮箱：ghschool@ghedu.com  
联系电话：13585545368

上海民办光华中学2024学年第一学期七年级3班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播				
第1节	8:35-9:15	信息科技	地理	语文	外语-英语	体育与健康
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	数学	生物学	语文	体育与健康	(艺术) 音乐
	10:05-10:15	课间				
	10:15-10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	体育与健康	数学	综合实践活动	地理	数学
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	(艺术) 美术	校本课程	道德与法治	语文	语文
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	语文	历史	数学	生物学	外语-英语
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	外语-英语	外语-英语	校本课程	数学	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	人工智能基础	语文	劳动	历史	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	道德与法治		(艺术) 美术-影视		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时服务				

说明:

- 2024 学年第一学期教学活动总时间为 20 周。其中，授课时间为 17 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。七年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
- 七年级每周一、三共 8 节课，周二、周四 7 节课，周五 6 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。
- 七年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育课程。
- 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
- 学校推行义务教育课后服务“5+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。每周一、三课后服务时间段：16:35-17:35，17:35-18:35；周二、四 15:45 开始，17:45 结束；每周五 14:35 开始-16:35 结束。
- 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：20789666  
联系人：汪健

电子邮箱：ghschool@ghedu.com  
联系电话：13585545368

上海民办光华中学2024学年第一学期七年级4班周课时表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播				
第1节	8:35-9:15	体育与健康	数学	历史	道德与法治	地理
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	(艺术) 美术-影视	信息科技	外语-英语	语文	语文
	10:05-10:15	课间				
	10:15-10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	语文	道德与法治	劳动	(艺术) 音乐	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	语文	语文	数学	数学	校本课程
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	外语-英语	生物学	(艺术) 美术	外语-英语	数学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	数学	人工智能基础	语文	生物学	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	地理	外语-英语	体育与健康	综合实践活动	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	历史		校本课程		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时服务				

说明:

- 2024 学年第一学期教学活动总时间为 20 周。其中，授课时间为 17 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动活动等。七年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。
- 七年级每周一、三共 8 节课，周二、周四 7 节课，周五 6 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 19 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。
- 七年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育课程。
- 每周有 1 节体育活动课安排在课后服务时间。
- 学校推行义务教育课后服务“5+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。每周一、三课后服务时间段：16:35-17:35，17:35-18:35；周二、四 15:45 开始，17:45 结束；每周五 14:35 开始-16:35 结束。
- 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：20789666  
 联系人：汪健

电子邮箱：ghschool@ghedu.com  
 联系电话：13585545368