

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

六年级1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	道德与法治	校本课程	体育与健康	数学	语文
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	信息科技	地理	外语（英语）	综合实践活动	音乐
	10:05-10:15	课间				
	10:15:10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	音乐	数学	语文（书法）	语文	数学
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	校本课程	科学	道德与法治	美术	体育与健康
	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	科学	校本课程	校本课程
	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	数学	地理	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	外语（英语）	体育与健康	语文	外语（英语）	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	数学		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	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.六年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.六年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

六年级2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	数学	校本课程	语文（书法）	校本课程	数学
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	音乐	数学	科学	科学	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	音乐	体育与健康	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	美术	外语（英语）	语文	语文	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	地理	体育与健康	综合实践活动	外语（英语）	劳动
	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）	地理	体育与健康	信息科技	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	语文	语文	数学	数学	
	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	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.六年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.六年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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2025学年第一学期周课时表

六年级3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	数学	语文	音乐	劳动	校本课程
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	语文	数学	外语（英语）	体育与健康	语文
	10:05-10:15	课间				
	10:15-10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	信息科技	校本课程	综合实践活动	校本课程	科学
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	科学	道德与法治	语文	语文	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	道德与法治	外语（英语）	校本课程	地理	美术
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	音乐	体育与健康	数学	数学	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	体育与健康	地理	体育与健康	外语（英语）	
	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	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.六年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.六年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

六年级4班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	音乐	数学	校本课程	语文	语文
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	体育与健康	体育与健康	科学	外语（英语）	体育与健康
	10:05-10:15	课间				
	10:15:10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	道德与法治	语文	数学	道德与法治	外语（英语）
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	数学	语文（书法）	信息科技	校本课程	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	校本课程	综合实践活动	音乐	数学	数学
	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）	劳动	语文	科学	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	语文	校本课程	美术	地理	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	地理		体育与健康		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.六年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.六年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

七年级1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	地理	综合实践活动	外语（英语）	体育与健康	语文
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	美术	音乐	语文	信息科技	语文
	10:05-10:15	课间				
	10:15:10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	道德与法治	数学	历史	语文	生物学
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	体育与健康	体育与健康	地理	道德与法治	外语（英语）
	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）	生物学	校本课程	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	人工智能基础	数学	数学	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	历史	语文	美术	劳动	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	数学		体育与健康		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.七年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.七年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

七年级2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	语文	体育与健康	信息科技	数学	数学
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	劳动	道德与法治	外语（英语）	语文	体育与健康
	10:05-10:15	课间				
	10:15-10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	地理	美术	语文	体育与健康	外语（英语）
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	历史	数学	历史	校本课程	地理
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	道德与法治	语文	数学	生物学	语文
	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）	语文	综合实践活动	外语（英语）	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	数学	人工智能基础	体育与健康	美术	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	音乐		生物学		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.七年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.七年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

七年级3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	信息科技	数学	生物学	语文	体育与健康
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	外语（英语）	体育与健康	劳动	音乐	数学
	10:05-10:15	课间				
	10:15:10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	美术	历史	外语（英语）	美术	语文
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	地理	地理	道德与法治	外语（英语）	人工智能基础
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	数学	外语（英语）	体育与健康	历史	生物学
	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	语文	校本课程	数学	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	语文	语文	数学	道德与法治	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	体育与健康		语文		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.七年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.七年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

七年级4班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	道德与法治	信息科技	劳动	道德与法治	语文
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	地理	美术	地理	体育与健康	语文
	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	人工智能基础	外语（英语）	数学
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	外语（英语）	生物学	外语（英语）	语文	体育与健康
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	综合实践活动	语文	美术	生物学	校本课程
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	数学	外语（英语）	体育与健康	历史	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	音乐	历史	语文	数学	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	语文		数学		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.七年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.七年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

八年级1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	语文	道德与法治	体育与健康	语文	道德与法治
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	体育与健康	数学	校本课程	外语（英语）	语文
	10:05-10:15	课间				
	10:15:10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	化学	体育与健康	语文	历史	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	劳动	音乐	外语（英语）	物理	外语（英语）
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	历史	物理	数学	美术	数学
	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）	语文	物理	生物学	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	数学	生物学	化学	劳动	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	信息科技		道德与法治		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.八年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.八年级的校本课程 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

八年级2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	音乐	体育与健康	外语（英语）	数学	语文
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	语文	数学	道德与法治	体育与健康	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	物理	外语（英语）	物理	物理	劳动
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	化学	劳动	语文	语文	历史
	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）	语文	数学	校本课程	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	体育与健康	生物学	美术	化学	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	数学	历史	体育与健康	生物学	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	信息科技		道德与法治		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.八年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.八年级的校本课程 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

八年级3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	生物学	数学	语文	体育与健康	外语（英语）
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	语文	体育与健康	体育与健康	历史	语文
	10:05-10:15	课间				
	10:15:10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	外语（英语）	化学	道德与法治	语文	物理
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	物理	语文	外语（英语）	校本课程	化学
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	数学	历史	音乐	劳动	生物学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	美术	外语（英语）	劳动	数学	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	体育与健康	物理	数学	道德与法治	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	信息科技		道德与法治		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.八年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.八年级的校本课程 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

八年级4班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	语文	历史	校本课程	生物学	语文
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	化学	数学	语文	语文	外语（英语）
	10:05-10:15	课间				
	10:15:10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	外语（英语）	语文	体育与健康	外语（英语）	化学
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	体育与健康	体育与健康	生物学	道德与法治	体育与健康
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	音乐	外语（英语）	劳动	历史	美术
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	数学	物理	数学	物理	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	道德与法治	劳动	物理	数学	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35	信息科技		道德与法治		
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.八年级每周一、三8节课，每周二、四 7节课，每周五 6 节课，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。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.八年级的校本课程 1 节统一用于特色体育与健康课程。

7.每周有 1 节体育与健康活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

九年级1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	跨学科生命科学	化学	外语（英语）	音乐	物理
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	物理	数学	语文	化学	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	道德与法治	跨学科地理	体育与健身	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	道德与法治	生命科学	校本课程	语文	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	校本课程	外语（英语）	化学	外语（英语）	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	体育与健身	体育与健身	数学	数学	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	数学	语文	物理	美术	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35					
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.九年级每周一至周四共 7节课，每周五 6 节课，每周课时总量 34 节，每课时按40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.九年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健身课程。

7.每周有 1 节体育与健身活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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。

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

九年级2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	化学	校本课程	道德与法治	校本课程	语文
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	物理	化学	跨学科地理	体育与健身	体育与健身
	10:05-10:15	课间				
	10:15-10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	外语（英语）	美术	跨学科生命科学	音乐	数学
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	生命科学	数学	外语（英语）	语文	物理
	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	物理	数学	化学	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	数学	语文	语文	道德与法治	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	体育与健身	外语（英语）	体育与健身	数学	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35					
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.九年级每周一至周四共 7节课，每周五 6 节课，每周课时总量 34 节，每课时按40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.九年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健身课程。

7.每周有 1 节体育与健身活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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2025学年第一学期周课时表

九年级3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	语文	体育与健身	外语（英语）	道德与法治	体育与健身
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	化学	语文	体育与健身	跨学科生命科学	化学
	10:05-10:15	课间				
	10:15:10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	物理	物理	化学	语文	数学
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	音乐	数学	语文	体育与健身	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	外语（英语）	跨学科地理	数学	数学	语文
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	数学	外语（英语）	美术	物理	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	校本课程	校本课程	生命科学	外语（英语）	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35					
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.九年级每周一至周四共 7节课，每周五 6 节课，每周课时总量 34 节，每课时按40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.九年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健身课程。

7.每周有 1 节体育与健身活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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2025学年第一学期周课时表

九年级4班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
	8:00-8:35	升旗仪式/广播操				
第1节	8:35-9:15	道德与法治	跨学科生命科学	数学	外语（英语）	外语（英语）
	9:15-9:25	课间				
第2节	9:25-10:05	数学	美术	外语（英语）	音乐	数学
	10:05-10:15	课间				
	10:15:10:20	眼保健操				
第3节	10:20-11:00	化学	数学	体育与健身	语文	语文
	11:00-11:10	课间				
第4节	11:10-11:50	物理	物理	校本课程	数学	体育与健身
	11:50-12:55	午餐及午休				
	12:55-13:00	室内操				
第5节	13:00-13:40	体育与健身	体育与健身	语文	道德与法治	生命科学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第6节	13:55-14:35	校本课程	外语（英语）	物理	跨学科地理	校本课程
	14:35-15:05	大课间				
第7节	15:05-15:45	语文	语文	化学	化学	
	15:45-15:55	课间				
第8节	15:55-16:35					
课后服务	15:45-16:45	第一时段				
	16:45-17:45	第二时段				
	17:45以后	延时阶段				

说明：

1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 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。

2.九年级每周一至周四共 7节课，每周五 6 节课，每周课时总量 34 节，每课时按40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。

3.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。

4.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中质量监测后，以实际安排为准。

5.每周五第 6 节校本课程是统一安排班团队活动。

6.九年级的校本课程中有 1 节统一用于特色体育与健身课程。

7.每周有 1 节体育与健身活动课安排在课后服务时间。

8.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。每周一至周四课后服务时间段：15:45-16:45，16:45-17:45，17:45以后；每周五 14:35 开始-16:35 结束。

9.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