

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

六年级1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	数学	外语（英语）	地理	语文
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	数学	道德与法治	数学	语文	体育与健康
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	校本课程（心理）	音乐	数学	科学	数学
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	科学	地理	语文	外语（英语）	美术
	11:40-12:40	午餐、午休				
5	12:40-13:20	语文	语文	道德与法治	校本课程	外语（英语）
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	外语（英语）	语文	体育活动	校本课程	外语（英语）
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	体育与健康	体育与健康	校本课程	信息科技	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				劳动	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

六年级2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	语文	外语（英语）	语文	数学
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	语文	语文	地理	校本课程	科学
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	道德与法治	数学	语文	音乐	语文
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	数学	信息科技	体育与健康	外语（英语）	体育与健康
	11:40-12:40	午休				
5	12:40-13:20	美术	校本课程（心理）	科学	校本课程	外语（英语）
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	外语（英语）	体育与健康	数学	校本课程	外语（英语）
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	体育活动	地理	数学	道德与法治	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				劳动	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

六年级3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	数学	语文	道德与法治	外语（英语）
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	数学	体育与健康	外语（英语）	语文	外语（英语）
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	体育与健康	语文	数学	外语（英语）	数学
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	语文	语文	数学	科学	体育与健康
	11:40-12:40	午休				
5	12:40-13:20	道德与法治	信息科技	校本课程	校本课程	校本课程（心理）
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	美术	地理	科学	校本课程	语文
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	外语（英语）	劳动	体育活动	地理	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				音乐	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

六年级4班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	道德与法治	地理	语文	外语（英语）
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	语文	数学	外语（英语）	科学	外语（英语）
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	数学	体育与健康	体育与健康	外语（英语）	地理
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	体育与健康	科学	语文	校本课程（心理）	数学
	11:40-12:40	午休				
5	12:40-13:20	校本课程	语文	音乐	校本课程	语文
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	道德与法治	信息科技	数学	校本课程	体育活动
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	外语（英语）	语文	数学	劳动	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				美术	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

七年级1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	语文	语文	历史	数学
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	道德与法治	语文	美术	语文	生物学
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	体育与健康	数学	外语（英语）	外语（英语）	语文
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	语文	音乐	地理	道德与法治	体育与健康
	11:40-12:40	午餐、午休				
5	12:40-13:20	数学	人工智能基础	数学	校本课程	外语（英语）
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	外语（英语）	体育与健康	数学	校本课程	历史
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	外语（英语）	劳动	体育活动	生物学	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				地理	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

七年级2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	历史	数学	语文	生物学
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	数学	生物学	数学	人工智能基础	数学
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	语文	地理	外语（英语）	外语（英语）	体育与健康
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	体育与健康	数学	语文	美术	语文
	11:40-12:40	午休				
5	12:40-13:20	音乐	语文	劳动	校本课程	外语（英语）
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	外语（英语）	语文	体育活动	校本课程	道德与法治
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	外语（英语）	体育与健康	道德与法治	地理	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				历史	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时候				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

七年级3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	道德与法治	外语（英语）	语文	历史
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	历史	数学	人工智能基础	外语（英语）	体育与健康
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	外语（英语）	语文	语文	音乐	数学
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	外语（英语）	语文	体育活动	地理	语文
	11:40-12:40	午休				
5	12:40-13:20	语文	地理	生物学	校本课程	道德与法治
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	数学	劳动	数学	校本课程	外语（英语）
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	体育与健康	体育与健康	数学	美术	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				生物学	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时候				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

七年级4班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	地理	外语（英语）	道德与法治	语文
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	语文	人工智能基础	语文	外语（英语）	道德与法治
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	外语（英语）	数学	数学	语文	体育与健康
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	外语（英语）	体育与健康	数学	音乐	数学
	11:40-12:40	午休				
5	12:40-13:20	数学	语文	美术	校本课程	地理
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	体育活动	语文	体育与健康	校本课程	外语（英语）
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	历史	历史	生物学	生物学	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				劳动	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时候				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

八年级1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	数学	外语（英语）	语文	外语（英语）
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	物理	物理	体育活动	化学	美术
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	外语（英语）	历史	数学	生物学	数学
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	历史	生物学	数学	体育与健康	体育与健康
	11:40-12:40	午休				
5	12:40-13:20	数学	语文	语文	音乐	语文
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	体育与健康	语文	道德与法治	外语（英语）	道德与法治
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	化学	外语（英语）	劳动	物理	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				信息科技	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

八年级2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	语文	外语（英语）	化学	外语（英语）
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	道德与法治	语文	物理	语文	音乐
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	外语（英语）	道德与法治	体育与健康	体育活动	语文
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	化学	数学	历史	历史	数学
	11:40-12:40	午休				
5	12:40-13:20	体育与健康	物理	数学	美术	生物学
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	信息科技	生物学	数学	外语（英语）	体育与健康
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	数学	外语（英语）	语文	物理	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				劳动	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

八年级3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	语文	物理	道德与法治	物理
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	生物学	数学	外语（英语）	语文	体育活动
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	化学	物理	化学	历史	语文
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	体育与健康	道德与法治	体育与健康	体育与健康	数学
	11:40-12:40	午餐、午休				
5	12:40-13:20	信息科技	历史	数学	生物学	外语（英语）
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	美术	外语（英语）	语文	数学	音乐
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	外语（英语）	劳动	语文	数学	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				外语（英语）	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

八年级4班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	数学	历史	语文	数学
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	物理	语文	外语（英语）	体育与健康	语文
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	生物学	信息科技	语文	数学	体育与健康
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	历史	化学	语文	数学	化学
	11:40-12:40	午休				
5	12:40-13:20	体育与健康	道德与法治	物理	物理	外语（英语）
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	音乐	外语（英语）	体育活动	生物学	美术
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	外语（英语）	劳动	数学	道德与法治	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				外语（英语）	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

九年级1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	历史	物理	外语（英语）	物理
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	体育与健康	物理	历史	语文	数学
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	外语（英语）	数学	体育活动	物理	语文
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	语文	化学	外语（英语）	音乐	历史
	11:40-12:40	午休				
5	12:40-13:20	化学	语文	数学	化学	外语（英语）
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	美术	语文	数学	劳动	体育与健康
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	道德与法治	体育与健康	化学	道德与法治	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				数学	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

九年级2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	数学	数学	语文	外语（英语）
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	历史	道德与法治	数学	历史	物理
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	体育活动	化学	外语（英语）	体育与健康	语文
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	数学	外语（英语）	物理	物理	化学
	11:40-12:40	午休				
5	12:40-13:20	化学	物理	音乐	美术	数学
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	语文	体育与健康	劳动	外语（英语）	历史
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	语文	语文	体育与健康	化学	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				道德与法治	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

学校（盖章）：上海民办光华中学

校长（签字）：陈河清

九年级3班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	班团队活动	语文	数学	语文	数学
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	外语（英语）	语文	数学	劳动	外语（英语）
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	物理	化学	历史	数学	化学
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	化学	数学	外语（英语）	物理	语文
	11:40-12:40	午餐、午休				
5	12:40-13:20	音乐	历史	物理	化学	道德与法治
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	历史	物理	体育活动	道德与法治	体育与健康
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	体育与健康	体育与健康	语文	美术	班团队活动
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10				外语（英语）	
课后服务	15:30-16:10	第一时段				
	16:25-17:05	第二时段				
	17:20之后	延时服务				

- 说明：
- 1、本学期共21周，从2026年9月1日开始到2027年1月22日学期结束。
 - 2、每节课课间为15分钟。
 - 3、全校统一的社会实践活动以每个月的实际安排为主。
 - 4、每周一开始的第一节和周五的最后一节为班团队活动课。
 - 5、学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，学校还提供延时托管服务。
 - 6、常态化落实生命教育与心理健康教育，依托心理课、班团队课、专题活动、学科渗透等渠道开展相关主题教育，强化家校协同，守护学生身心健康成长。
 - 7、有关活动或工作的具体开展实际可能结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。
 - 8、本学期第10周为期中考试周，第20周为期末考试周。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：汪健

联系电话：20789666