**上海市实验学校 2025 学年第 1 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 语文 | 语文 | 体育与健康 | 外语 | 地理 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 数学 | 语文 | 外语 | 地理 | 外语 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操/升旗仪式 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 体育与健康 | 数学 | 语文 | 科学 | 数学 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 外语 | 综合实践活动 | 数学 | 语文 | 校本课程 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 音乐 | 校本课程 | 数学 | 道德与  法治 | 体育与健康 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 数学 | 外语 | 人工智能基础 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 信息科技 | 历史 | 美术 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 室内操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：   1. 七年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。 2. 七年级每周安排1课时综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。除1课时外，每学期集中3天开展春游、秋游课外教育活动。   （3）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 音乐 | 综合实践活动 | 外语 | 校本课程 | 信息科技 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 数学 | 外语 | 语文 | 语文 | 数学 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 体育与健康 | 语文 | 外语 | 数学 | 数学 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 语文 | 语文 | 数学 | 人工智能 基础 | 外语 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 外语 | 数学 | 美术 | 地理 | 体育与健康 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 校本课程 | 历史 | 科学 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 道德与法治 | 地理 | 体育与健康 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 室内操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）七年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）七年级每周安排1课时综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。除1课时外，每学期集中3天开展春游、秋游课外教育活动。  （3）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 历史 | 语文 | 数学 | 语文 | 外语 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 外语 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 地理 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 语文 | 数学 | 外语 | 数学 | 体育与健康 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 信息科技 | 地理 | 语文 | 外语 | 数学 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 人工智能基础 | 美术 | 道德与法治 | 音乐 | 校本课程 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 体育与健康 | 科学 | 校本课程 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 数学 | 外语 | 综合实践活动 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 室内操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）七年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）七年级每周安排1课时综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。除1课时外，每学期集中3天开展春游、秋游课外教育活动。  （3）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 数学 | 语文 | 美术 | 数学 | 外语 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 语文 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 数学 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 校本课程 | 音乐 | 语文 | 外语 | 体育与健康 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 综合实践活动 | 数学 | 数学 | 地理 | 语文 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 外语 | 外语 | 数学 | 科学 | 地理 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 体育与健康 | 校本课程 | 道德与法治 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 历史 | 信息科技 | 人工智能基础 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 室内操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）七年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）七年级每周安排1课时综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。除1课时外，每学期集中3天开展春游、秋游课外教育活动。  （3）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 七 年级 5 班周课时表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 美术 | 外语 | 数学 | 科学 | 校本课程 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 音乐 | 数学 | 数学 | 地理 | 外语 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 历史 | 语文 | 语文 | 道德与法治 | 综合实践活动 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 外语 | 语文 | 外语 | 语文 | 校本课程 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 体育与健康 | 外语 | 校本课程 | 数学 | 数学 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 语文 | 信息科技 | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 数学 | 地理 | 人工智能基础 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 室内操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：   1. 七年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。 2. 七年级每周安排1课时综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。除1课时外，每学期集中3天开展春游、秋游课外教育活动。   （3）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 七 年级 6 班周课时表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 外语 | 数学 | 数学 | 数学 | 综合实践活动 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 校本课程 | 外语 | 数学 | 外语 | 校本课程 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 数学 | 语文 | 外语 | 语文 | 外语 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 语文 | 语文 | 语文 | 地理 | 数学 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 体育与健康 | 历史 | 音乐 | 人工智能基础 | 校本课程 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 道德与法治 | 地理 | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 信息科技 | 科学 | 美术 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 室内操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）七年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）七年级每周安排1课时综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。除1课时外，每学期集中3天开展春游、秋游课外教育活动。  （3）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 八 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 物理 | 语文 | 外语 | 数学 | 外语 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 地理 | 语文 | 外语 | 数学 | 美术 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 外语 | 数学 | 生物学 | 地理 | 化学 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 体育与健康 | 信息科技 | 道德与  法治 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 语文 | 道德与  法治 | 物理 | 体育与健康 | 历史 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 数学 | 历史 | 语文 | 体育与健康 | 外语 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 音乐 | 心理 | 体育与健康 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）八年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）八年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在八年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治、班队活动、校本课程等统筹安排，平均每周1课时。  （4）八年级利用心理课、校本课程、课后服务、班队活动统筹安排生命教育心理健康活动课、生命教育和心理健康教育专题活动。  （5）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 八 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 地理 | 语文 | 历史 | 语文 | 道德与 法治 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 语文 | 语文 | 历史 | 外语 | 数学 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 外语 | 数学 | 外语 | 数学 | 语文 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 体育与健康 | 音乐 | 数学 | 地理 | 生物学 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 化学 | 心理 | 物理 | 体育与健康 | 信息科技 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 数学 | 物理 | 美术 | 体育与健康 | 外语 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 道德与 法治 | 外语 | 体育与健康 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）八年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）八年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在八年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治、班队活动、校本课程等统筹安排，平均每周1课时。  （4）八年级利用心理课、校本课程、课后服务、班队活动统筹安排生命教育心理健康活动课、生命教育和心理健康教育专题活动。  （5）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 八 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 生物学 | 数学 | 外语 | 语文 | 外语 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 数学 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文 | 物理 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 音乐 | 语文 | 历史 | 数学 | 信息科技 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 外语 | 心理 | 化学 | 地理 | 语文 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 体育与健康 | 外语 | 美术 | 外语 | 道德与法治 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 道德与法治 | 地理 | 数学 | 体育与健康 | 数学 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 语文 | 历史 | 物理 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）八年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）八年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在八年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治、班队活动、校本课程等统筹安排，平均每周1课时。  （4）八年级利用心理课、校本课程、课后服务、班队活动统筹安排生命教育心理健康活动课、生命教育和心理健康教育专题活动。  （5）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 八 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 道德与法治 | 数学 | 数学 | 数学 | 语文 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 化学 | 体育与健康 | 外语 | 物理 | 外语 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 语文 | 语文 | 美术 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 数学 | 地理 | 音乐 | 外语 | 信息科技 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 体育与健康 | 生物学 | 体育与健康 | 地理 | 道德与法治 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 外语 | 外语 | 语文 | 体育与健康 | 心理 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 历史 | 物理 | 历史 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）八年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）八年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在八年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治、班队活动、校本课程等统筹安排，平均每周1课时。  （4）八年级利用心理课、校本课程、课后服务、班队活动统筹安排生命教育心理健康活动课、生命教育和心理健康教育专题活动。  （5）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 八 年级 5 班周课时表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 外语 | 数学 | 外语 | 语文 | 化学 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 数学 | 美术 | 外语 | 音乐 | 外语 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 语文 | 语文 | 心理 | 语文 | 道德与法治 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 数学 | 信息科技 | 地理 | 数学 | 体育与健康 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 道德与法治 | 地理 | 生物学 | 物理 | 语文 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 历史 | 物理 | 体育与健康 | 体育与健康 | 数学 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 体育与健康 | 外语 | 历史 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）八年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）八年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在八年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治、班队活动、校本课程等统筹安排，平均每周1课时。  （4）八年级利用心理课、校本课程、课后服务、班队活动统筹安排生命教育心理健康活动课、生命教育和心理健康教育专题活动。  （5）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 八 年级 6 班周课时表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 数学 | 语文 | 地理 | 数学 | 道德与法治 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 外语 | 语文 | 化学 | 物理 | 外语 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 道德与法治 | 数学 | 数学 | 外语 | 数学 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 音乐 | 信息科技 | 外语 | 美术 | 体育与健康 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 物理 | 生物学 | 心理 | 语文 | 语文 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 语文 | 外语 | 体育与健康 | 体育与健康 | 历史 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 体育与健康 | 地理 | 历史 | 体育活动 | 班会 |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 校本课程 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）八年级劳动课程利用校本课程时间，各班在学期中轮流开展，整合学校家校社资源，由劳动职业导师+班级管，同时与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）八年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在八年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治、班队活动、校本课程等统筹安排，平均每周1课时。  （4）八年级利用心理课、校本课程、课后服务、班队活动统筹安排生命教育心理健康活动课、生命教育和心理健康教育专题活动。  （5）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 九 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 物理 | 语文 | 数学 | 外语 | 校本课程 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 语文 | 语文 | 数学 | 外语 | 物理 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 外语 | 外语 | 物理 | 体育与健身 | 生命科学 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 数学 | 数学 | 外语 | 语文 | 道德与法治 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 物理/  生命科学 | 音乐 | 道德与法治 | 化学 | 体育与健身 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 体育与健身 | 化学 | 美术 | 历史 | 班会 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 化学 | 历史 | 语文 | 数学 |  |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）九年级每学期集中开展劳动课程。劳动课程与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）九年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）九年级体育活动利用课后服务时间集中开展。  （4）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 九 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 外语 | 数学 | 物理/ 生命科学 | 外语 | 语文 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 历史 | 物理 | 音乐 | 外语 | 校本课程 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 化学 | 语文 | 数学 | 体育与健身 | 道德与法治 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 物理 | 语文 | 数学 | 语文 | 体育与健身 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 语文 | 外语 | 外语 | 历史 | 物理 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 体育与健身 | 生命科学 | 道德与法治 | 数学 | 班会 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 数学 | 化学 | 化学 | 美术 |  |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）九年级每学期集中开展劳动课程。劳动课程与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）九年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）九年级体育活动利用课后服务时间集中开展。  （4）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 九 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 外语 | 物理/ 生命科学 | 数学 | 语文 | 校本课程 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 体育与健身 | 化学 | 数学 | 物理 | 体育与健身 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 物理 | 语文 | 外语 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 数学 | 语文 | 历史 | 化学 | 物理 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 音乐 | 数学 | 生命科学 | 道德与法治 | 外语 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 道德与法治 | 外语 | 体育与健身 | 数学 | 班会 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 语文 | 化学 | 语文 | 美术 |  |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）九年级每学期集中开展劳动课程。劳动课程与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）九年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）九年级体育活动利用课后服务时间集中开展。  （4）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 九 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 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 化学 | 数学 | 数学 | 外语 | 校本课程 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 体育与健身 | 道德与法治 | 物理 | 音乐 | 体育与健身 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 物理/ 生命科学 | 语文 | 化学 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 语文 | 语文 | 外语 | 物理 | 历史 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 历史 | 外语 | 美术 | 道德与法治 | 化学 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 外语 | 物理 | 体育与健身 | 数学 | 班会 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 数学 | 外语 | 语文 | 生命科学 |  |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）九年级每学期集中开展劳动课程。劳动课程与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）九年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）九年级体育活动利用课后服务时间集中开展。  （4）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 九 年级 5 班周课时表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 音乐 | 语文 | 历史 | 语文 | 历史 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 数学 | 语文 | 外语 | 化学 | 物理/ 生命科学 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 外语 | 数学 | 数学 | 外语 | 数学 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 物理 | 体育与健身 | 体育与健身 | 外语 | 校本课程 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 道德与法治 | 美术 | 化学 | 体育与健身 | 生命科学 |
| 午休 | 12:15-12:50 |  | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 化学 | 外语 | 语文 | 道德与法治 | 班会 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 语文 | 数学 | 物理 | 物理 |  |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）九年级每学期集中开展劳动课程。劳动课程与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）九年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）九年级体育活动利用课后服务时间集中开展。  （4）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 | | | | | | |

**上海市实验学校 2025 学年第 1 学期 九 年级 6 班周课时表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 节次 | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第一节课 | 08:00-08:40 | 物理 | 语文 | 音乐 | 语文 | 数学 |
| 课间 | 08:40-08:50 | 课间 | | | | |
| 第二节课 | 08:50-09:30 | 道德与法治 | 语文 | 化学 | 美术 | 校本课程 |
| 广播操 | 09:30-09:50 | 广播操 | | | | |
| 眼保健操 | 09:50-09:55 | 眼保健操 | | | | |
| 第三节课 | 09:55-10:35 | 化学 | 物理/ 生命科学 | 数学 | 外语 | 化学 |
| 课间 | 10:35-10:45 | 课间 | | | | |
| 第四节课 | 10:45-11:25 | 历史 | 体育与健身 | 数学 | 外语 | 历史 |
| 课间 | 11:25-11:35 | 课间 | | | | |
| 第五节课 | 11:35-12:15 | 外语 | 数学 | 外语 | 体育与健身 | 物理 |
| 午休 | 12:15-12:50 | 午餐、午休 | | | | |
| 课间 | 12:50-13:20 | 大课间活动 | | | | |
| 第六节课 | 13:20-14:00 | 数学 | 外语 | 语文 | 物理 | 班会 |
| 课间 | 14:00-14:10 | 课间 | | | | |
| 第七节课 | 14:10-14:50 | 语文 | 体育与健身 | 道德与法治 | 生命科学 |  |
| 室内操 | 14:50-14:55 | 课间操 | | | | |
| 课间 | 14:55-15:05 | 课间 | | | | |
| 眼保健操 | 15:05-15:10 | 眼保健操 | | | | |
| 课后服务 | 15:10-16:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 16:10-17:10 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 课后服务 | 17:10-18:00 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 |
| 说明：  （1）九年级每学期集中开展劳动课程。劳动课程与校园志愿者、家庭、社区协同开展劳动活动，整合实施。  （2）九年级每学期集中开展综合实践活动，基于设计思维理念，侧重项目化学习、跨学科主题学习。  （3）九年级体育活动利用课后服务时间集中开展。  （4）上海市实验学校是上海市教委直属单位，开展教育整体学制改革实验，实施小学四年、初中三年、高中三年的十年一贯弹性学制，积极探索拔尖创新人才早期识别培育的有效路径和实施策略。由于学制改革，我校课程学科与课时设置略有不同。  ★有关活动或工作的具体开展实践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：50866015 电子邮箱：sesdangyuan@163.com

联系人：屠唯一 联系电话：50866597