

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 六年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	校本课程	校本课程	外 语 (英语)	外 语 (英语)	音乐
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	语文	数学	语文	语文	数学
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	数学	信息科技	美术	体育与健康 康	外 语 (英语)
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	校本课程	科学	体育与健康 康	道德与法 治	语文 (书法)
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	音乐	校本课程	劳动	校本课程	数学
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	地理	体育与健康 康	科学	道德与法 治	地理
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	校本课程	语文	语文	数学	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践 活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				
说明：						
1. 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。						
2.六年级校本课程中 1 节开设心理课，1 节开设特色体育课程，1 节开设体育活动课。						
3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。						
4.期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。						
5.本学期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。						
6.学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。						
7.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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzc1@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 六年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	校本课程	外 语 (英语)	语文	语文	信息科技
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	数学	体育与健康	外 语 (英语)	科学	音乐
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	校本课程	数学	劳动	道德与法治	体育与健康
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	数学	道德与法治	语文	校本课程	数学
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	地理	科学	语文	数学	地理
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	美术	音乐	外 语 (英语)
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	体育与健康	语文 (书法)	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				
说明：						
1. 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。						
2.六年级校本课程中 1 节开设心理课，1 节开设特色体育课程，1 节开设体育活动课。						
3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。						
4.期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。						
5.本学期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。						
6.学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。						
7.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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzcl@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 六年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	语文	数学	数学	道德与法治	体育与健康
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	外 语 (英语)	语文	语文	语文	音乐
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	校本课程	科学	科学	数学	数学
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	地理	语文 (书法)	校本课程	校本课程	校本课程
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程	外 语 (英语)
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	信息科技	外 语 (英语)	音乐	劳动	地理
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	美术	体育与健康	语文	校本课程	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				
说明：						
1. 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。						
2.六年级校本课程中 1 节开设心理课，1 节开设特色体育课程，1 节开设体育活动课。						
3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。						
4.期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。						
5.本学期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。						
6.学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。						
7.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: 58240551

电子邮箱: pzzxjsfzcl@163.com

联系人: 董老师

联系电话: 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 六年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	校本课程	语文	信息科技	校本课程	数学
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	劳动	外 语 (英语)	体育与健康	校本课程	语文
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	语文	数学	校本课程	科学	外 语 (英语)
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	语文	体育与健康	数学	外 语 (英语)	科学
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	体育与健康	地理	道德与法治	地理	音乐
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	校本课程	语文 (书法)	数学	校本课程	道德与法治
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	数学	语文	美术	音乐	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 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。

2. 六年级校本课程中 1 节开设心理课，1 节开设特色体育课程，1 节开设体育活动课。

3. 每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。

4. 期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。

5. 本学期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。

6. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。

7. 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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzc1@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 六年级 5 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	数学	科学	语文	外 语 (英语)	校本课程
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	语文	语文 (书法)	音乐	音乐	体育与健康
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	科学	数学	外 语 (英语)	信息科技	数学
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	校本课程	校本课程	数学	美术	道德与法治
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	体育与健康	校本课程	体育与健康	语文	地理
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	外 语 (英语)	地理	劳动	数学	语文
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	道德与法治	语文	校本课程	校本课程	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				
说明： 1. 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。 2. 六年级校本课程中 1 节开设心理课，1 节开设特色体育课程，1 节开设体育活动课。 3. 每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。 5. 本学期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。 6. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。 7. 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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzc1@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 六年级 6 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	语文	数学	校本课程	校本课程	数学
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	校本课程	音乐	道德与法治	信息科技	外语 (英语)
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	音乐	校本课程	语文	数学	语文
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	道德与法治	语文	语文	校本课程	校本课程
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	语文 (书法)	外语 (英语)	科学	劳动	地理
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	美术	体育与健康	数学	外语 (英语)	体育与健康
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	数学	地理	体育与健康	科学	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 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。

2. 六年级校本课程中 1 节开设心理课，1 节开设特色体育课程，1 节开设体育活动课。

3. 每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。

4. 期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。

5. 本学期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。

6. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。

7. 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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzc1@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 六年级 7 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	数学	外 语 (英语)	语文	数学	数学
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	道德与法 治	数学	外 语 (英语)	语文 (书法)	语文
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	数学	校本课程	校本课程	校本课程	信息科技
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	科学	地理	校本课程	音乐	体育与健康
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	外 语 (英语)	体育与健康	地理	美术	校本课程
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	语文	道德与法 治	体育与健康	科学	音乐
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	校本课程	语文	劳动	语文	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践 活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				
说明：						
1. 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。						
2.六年级校本课程中 1 节开设心理课，1 节开设特色体育课程，1 节开设体育活动课。						
3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。						
4.期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。						
5.本学期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。						
6.学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。						
7.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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzcl@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 六年级 8 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	语文	数学	外 语 (英语)	校本课程	语文
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	音乐	道德与法 治	语文 (书法)	校本课程	外 语 (英语)
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	信息科技	音乐	道德与法 治	校本课程	美术
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	校本课程	语文	数学	数学	数学
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	数学	外 语 (英语)	语文	科学	体育与健 康
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	体育与健 康	地理	校本课程	地理	校本课程
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	科学	体育与健 康	语文	劳动	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践 活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				
说明： 1. 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。 2. 六年级校本课程中 1 节开设心理课，1 节开设特色体育课程，1 节开设体育活动课。 3. 每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。 4. 期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。 5. 本学期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。 6. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。 7. 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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzcl@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 七年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	生物学	校本课程	地理	数学	历史
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	语文	数学	道德与法治	语文	外语（英语）
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	数学	语文	信息科技	语文	数学
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	外语（英语）	地理	数学	外语（英语）	语文
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	人工智能基础	校本课程	音乐	美术
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	体育与健康	体育与健康	语文	历史	美术
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	劳动	外语（英语）	体育与健康	生物学	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 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。
- 每周有 1 节体育特色课程和 1 节体育活动课安排在课后服务中。
- 每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。
- 期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。
- 本学期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。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。
- 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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzcl@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 七年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	数学	信息科技	数学	语文	外 语 (英语)
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	道德与法治	地理	外 语 (英语)	外 语 (英语)	生物学
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	生物学	语文	美术	数学	语文
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	体育与健康	校本课程	美术	历史	数学
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	语文	体育与健康	语文	人工智能基础	历史
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	音乐	道德与法治	劳动	地理	体育与健康
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	外 语 (英语)	语文	数学	校本课程	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				
说明： 1. 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。 2.每周有 1 节体育特色课程和 1 节体育活动课安排在课后服务中。 3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。 4.期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。 5.本学期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。 6.学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。 7.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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzcl@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 七年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	外 语 (英语)	道德与 法治	外 语 (英语)	数学	语文
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	地理	数学	历史	语文	校本课程
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	历史	美术	语文	道德与法 治	生物学
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	语文	美术	数学	体育与健 康	数学
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	校本课程	外 语 (英语)	生物学	劳动	体育与健康
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	数学	语文	语文	人工智能 基础	地理
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	体育与健 康	外 语 (英语)	音乐	信息科技	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活 动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 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。

2. 每周有 1 节体育特色课程和 1 节体育活动课安排在课后服务中。

3. 每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。

4. 期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。

5. 本学期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。

6. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。

7. 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。

学校（盖章）：校长（签字）：

举报电话： 58240551 电子邮箱： pzzxjsfzcl@163.com

联系人： 董老师 联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 七年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	音乐	数学	道德与法治	外 语 (英语)	数学
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	数学	信息科技	外 语 (英语)	数学	历史
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	语文	生物学	体育与健康	语文	外 语 (英语)
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	历史	人工智能基础	劳动	数学	语文
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	体育与健康	校本课程	校本课程	美术	地理
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	语文	语文	生物学	美术	道德与法治
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	外 语 (英语)	体育与健康	语文	地理	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				
说明： 1. 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。 2.每周有 1 节体育特色课程和 1 节体育活动课安排在课后服务中。 3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。 4.期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。 5.本学期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。 6.学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。 7.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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzcl@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 七年级 5 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	外 语 (英语)	音乐	外 语 (英语)	语文	语文
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	语文	生物学	信息科技	数学	数学
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	数学	地理	历史	外 语 (英语)	美术
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	道德与法 治	数学	语文	人工智能 基础	美术
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	地理	语文	数学	生物学	语文
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	体育与健 康	体育与 健康	道德与法 治	校本课程	校本课程
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	外 语 (英语)	历史	体育与健 康	劳动	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活 动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				
说明：						
1. 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。						
2.每周有 1 节体育特色课程和 1 节体育活动课安排在课后服务中。						
3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。						
4.期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。						
5.本学期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。						
6.学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。						
7.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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzc1@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 七年级 6 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	语文	数学	数学	生物学	数学
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	外 语 (英语)	历史	语文	外 语 (英语)	语文
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	道德与法 治	语文	数学	校本课程	外 语 (英语)
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	数学	校本课 程	语文	地理	音乐
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	劳动	生物学	体育与健 康	历史	人工智能基 础
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	地理	外 语 (英语)	美术	语文	体育与健康
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	信息科技	体育与 健康	美术	道德与法 治	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活 动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				
说明：						
1. 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。						
2.每周有 1 节体育特色课程和 1 节体育活动课安排在课后服务中。						
3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。						
4.期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。						
5.本学期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。						
6.学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。						
7.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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzcl@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 七年级 7 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	历史	外 语 (英语)	数学	语文	语文
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	数学	生物学	校本课程	美术	外 语 (英语)
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	外 语 (英语)	数学	地理	美术	校本课程
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	语文	劳动	体育与健康 康	语文	道德与法治
	11:45-12:45	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	生物学	地理	语文	外 语 (英语)	道德与法治
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	体育与健康 康	体育与 健康	数学	数学	语文
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	音乐	信息科 技	人工智能 基础	历史	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活 动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				
说明： 1. 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。 2.每周有 1 节体育特色课程和 1 节体育活动课安排在课后服务中。 3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。 4.期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。 5.本学期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。 6.学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。 7.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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzcl@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551

上海市浦东新区彭镇中学 2024 学年第一学期 七年级 8 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:00-8:30	升旗仪式/广播操				
第一节	8:30-9:10	数学	语文	数学	信息科技	数学
	9:10-9:20	课间				
第二节	9:20-10:00	外 语 (英语)	外 语 (英语)	外 语 (英语)	体育与健康	道德与法治
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:15	课间				
第三节	10:15-10:55	语文	校本课程	语文	音乐	体育与健康
	10:55-11:05	课间				
第四节	10:05-11:45	道德与法治	体育与健康	地理	语文	数学
	11:45-12:25	自主活动（含午餐）				
第五节	12:45-13:25	美术	语文	劳动	地理	语文
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	美术	人工智能基础	数学	生物学	历史
	14:20-14:50	大课间活动（含室内操）				
第七节	14:50-15:30	历史	外 语 (英语)	生物学	校本课程	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					综合实践活动
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30 以后	延时服务				

说明：

1. 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。

2.每周有 1 节体育特色课程和 1 节体育活动课安排在课后服务中。

3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。

4.期中质量监测时间为第 10 周；期末质量监测时间为第 19 周，以实际安排为准。

5.本学期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。

6.学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，坚持“愿留尽留”原则，周一至周四课后服务时间段：15:30-17:30；周五的课后服务时间段：16:20-18:20；如有需求再进行延时服务。

7.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： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzc1@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551