

上海市浦东新区彭镇中学 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	数学	体育与健康	外语 (英语)	外语 (英语)	数学
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	语文	语文	数学	语文	校本课程
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	校本课程	信息科技	艺术 (美术)	体育与健康	外语 (英语)
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	体育与健康	数学	校本课程	数学	语文
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	艺术 (音乐)	语文 (书法)	道德与法治	地理	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	劳动	地理	校本课程	艺术 (音乐)	科学
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	道德与法治	科学	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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 周,复习周为 2 周,机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。八年级每周课时总量 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课间休息 10 分钟。</p> <p>2.六年级校本课程中 1 节开设心理课,1 节开设体育课,1 节开设体育活动课。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,以实际安排为准。</p> <p>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,六年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	语文	外语 (英语)	语文 (书法)	语文	信息科技
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	数学	体育与健康	外语 (英语)	科学	语文
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	校本课程	数学	劳动	道德与法治	体育与健康
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	校本课程	语文	艺术 (美术)	校本课程	外语 (英语)
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
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	校本课程	道德与法治	艺术 (音乐)	艺术 (音乐)	数学
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	体育与健康	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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 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。</p> <p>2.六年级校本课程中 1 节开设心理课,1 节开设体育课,1 节开设体育活动课。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,以实际安排为准。</p> <p>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,六年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	语文	校本课程	数学	校本课程	体育与健康
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	外语 (英语)	语文	语文 (书法)	语文	语文
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	科学	校本课程	科学	数学	数学
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	劳动	外语 (英语)	校本课程	道德与法 治	外语 (英语)
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	数学	道德与法 治	体育与健 康	数学	艺术 (音乐)
	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	校本课程	艺术 (美术)	信息科技	地理
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	地理	校本课程	语文	艺术 (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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 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。</p> <p>2.六年级校本课程中 1 节开设心理课,1 节开设体育课,1 节开设体育活动课。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,以实际安排为准。</p> <p>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,六年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	数学	语文	信息科技	语文	数学
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	劳动	校本课程	体育与健康	体育与健康	外语 (英语)
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	校本课程	数学	校本课程	外语(英语)	语文
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	数学	语文	数学	语文 (书法)	科学
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	语文	地理	校本课程	外语 (英语)	艺术 (美术)
	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	科学	道德与法治	地理	道德与法治
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	体育与健康	校本课程	艺术 (音乐)	艺术 (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： 1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 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 节开设体育课，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.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周，以实际安排为准。 5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前，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，六年级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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	数学	外语 (英语)	艺术 (美术)	科学	校本课程
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	语文	劳动	外语 (英语)	语文 (书法)	地理
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	校本课程	数学	体育与健康	信息科技	数学
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	校本课程	艺术 (音乐)	校本课程	体育与健康	语文
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	语文	地理	语文	校本课程	科学
	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)	体育与健康	语文	数学	道德与法治
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	道德与法治	校本课程	艺术 (音乐)	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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 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。</p> <p>2.六年级校本课程中 1 节开设心理课,1 节开设体育课,1 节开设体育活动课。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,以实际安排为准。</p> <p>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,六年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	语文	语文	校本课程	数学	数学
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	校本课程	艺术 (美术)	道德与法 治	信息科技	外语 (英语)
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	道德与法 治	校本课程	校本课程	语文 (书法)	语文
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	校本课程	数学	语文	艺术 (音乐)	地理
	11:35-12:20	午休 (含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动 (含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	数学	外语 (英语)	科学	劳动	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	艺术 (音乐)	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				
第七节	14:50-15:30	语文	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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 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。</p> <p>2.六年级校本课程中 1 节开设心理课,1 节开设体育课,1 节开设体育活动课。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,以实际安排为准。</p> <p>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,六年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	数学	外语 (英语)	外语 (英语)	语文	校本课程
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	道德与法 治	语文	校本课程	地理	校本课程
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	数学	数学	数学	语文 (书法)	信息科技
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	语文	地理	科学	艺术 (美术)	体育与健康
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	外语 (英语)	体育与健 康	艺术 (音乐)	校本课程	语文
	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	校本课程	科学	艺术(音乐)
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	体育与健 康	劳动	道德与法 治	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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 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。</p> <p>2.六年级校本课程中 1 节开设心理课,1 节开设体育课,1 节开设体育活动课。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,以实际安排为准。</p> <p>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,六年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	校本课程	艺术 (音乐)	校本课程	校本课程	外语 (英语)
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	语文	数学	外语 (英语)	语文	数学
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	信息科技	地理	语文 (书法)	体育与健康	艺术 (美术)
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	数学	科学	道德与法 治	数学	语文
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	语文	外语 (英语)	艺术 (音乐)	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	校本课程	道德与法 治	校本课程	地理	校本课程
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	数学	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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 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。</p> <p>2.六年级校本课程中 1 节开设心理课,1 节开设体育课,1 节开设体育活动课。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,以实际安排为准。</p> <p>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,六年级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。</p> <p>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。</p>						

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 **2025** 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	历史	外语 (英语)	语文	数学	道德与法治
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	地理	数学	外语 (英语)	语文	数学
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	外语 (英语)	外语 (英语)	信息科技	体育与健康	校本课程
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	数学	生物学	艺术 (音乐)	道德与法治	语文
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	语文	人工智能基础	数学	地理	艺术 (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	校本课程	语文	生物学	艺术 (美术)
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	劳动	语文	体育与健康	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:						
1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 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。						
2.七年级 1 节体育课开设在校本课程中,1 节体育活动课在课后服务开设。						
3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。						
4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 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教学质量检测前,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,七年级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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	数学	人工智能基础	校本课程	语文	体育与健康
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	语文	语文	数学	外语(英语)	数学
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	语文	生物学	艺术(美术)	数学	语文
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	体育与健康	数学	艺术(美术)	外语(英语)	外语(英语)
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	艺术(音乐)	校本课程	语文	信息科技	生物学
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	道德与法治	地理	体育与健康	历史	劳动
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	外语(英语)	历史	道德与法治	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：

- 1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 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。
- 2.七年级 1 节体育课开设在校本课程中，1 节体育活动课在课后服务开设。
- 3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。
- 4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 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教学质量检测前，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，七年级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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	外语 (英语)	外语 (英语)	外语 (英语)	外语 (英语)	语文
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	信息科技	数学	道德与法治	语文	校本课程
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	历史	艺术 (美术)	语文	生物学	校本课程
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	语文	艺术 (美术)	体育与健康	数学	数学
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	数学	语文	生物学	道德与法治	劳动
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	艺术 (音乐)	历史	语文	地理	地理
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	体育与健康	体育与健康	数学	人工智能基础	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				
<p>说明:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 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 1 节体育课开设在校本课程中,1 节体育活动课在课后服务开设。 每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。 教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 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教学质量检测前,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,七年级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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	数学	数学	体育与健康	外语 (英语)	数学
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	艺术 (音乐)	信息科技	外语 (英语)	数学	道德与法治
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	语文	校本课程	历史	语文	外语(英语)
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	历史	人工智能基础	劳动	体育与健康	语文
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	体育与健康	语文	校本课程	艺术 (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	地理	语文	道德与法治	艺术 (美术)	生物学
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	外语 (英语)	生物学	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				
<p>说明：</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 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。</p> <p>2.七年级 1 节体育课开设在校本课程中，1 节体育活动课在课后服务开设。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周，以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的秋季社会实践活动安排在期中教学质量检测前，以实际安排为准。</p> <p>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，七年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	外语 (英语)	语文	外语 (英语)	语文	语文
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	数学	艺术 (美术)	信息科技	数学	校本课程
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	外语 (英语)	数学	数学	外语 (英语)	数学
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	道德与法 治	生物学	语文	人工智能 基础	生物学
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	地理	体育与 健康	艺术 (美术)	艺术 (音乐)	历史
	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	劳动	体育与健 康	道德与法 治	语文
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	语文	历史	校本课程	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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 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。</p> <p>2.七年级 1 节体育课开设在校本课程中,1 节体育活动课在课后服务开设。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的秋季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,以实际安排为准。</p> <p>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,七年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	语文	数学	语文	体育与健康	数学
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	外语 (英语)	校本课程	数学	语文	艺术(音乐)
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	道德与法治	历史	语文	数学	语文
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	数学	语文	生物学	地理	体育与健康
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	劳动	外语 (英语)	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	生物学	艺术 (美术)	外语 (英语)	外语(英语)
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	信息科技	校本课程	艺术 (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： 1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 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。 2.七年级 1 节体育课开设在校本课程中，1 节体育活动课在课后服务开设。 3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。 4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 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教学质量检测前，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，七年级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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	外语 (英语)	地理	数学	语文	语文
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	语文	生物学	校本课程	艺术 (美术)	数学
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	历史	语文	道德与法 治	艺术 (美术)	生物学
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	数学	数学	数学	校本课程	地理
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	道德与法 治	劳动	语文	外语 (英语)	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	体育与健 康	体育与健 康	体育与健 康	历史	人工智能基础
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	艺术 (音乐)	信息科 技	语文	外语 (英语)	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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 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。</p> <p>2.七年级 1 节体育课开设在校本课程中,1 节体育活动课在课后服务开设。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的秋季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,以实际安排为准。</p> <p>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,七年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 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
第一节	8:00-8:40	数学	语文	语文	信息科技	数学
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	艺术 (美术)	数学	劳动	体育与健康	生物学
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	艺术 (美术)	外语 (英语)	地理	艺术 (音乐)	体育与健康
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	外语 (英语)	道德与 法治	外语 (英语)	语文	外语 (英语)
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	数学	体育与 健康	道德与法 治	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	语文	人工智 能基础	生物学	数学	历史
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	历史	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				
<p>说明：</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 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。</p> <p>2.七年级 1 节体育课开设在校本课程中，1 节体育活动课在课后服务开设。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周，以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的秋季社会实践活动安排在期中教学质量检测前，以实际安排为准。</p> <p>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，七年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 八年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	语文	数学	道德与法治	数学
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	语文	化学	外语 (英语)	语文	物理
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	物理	体育与健康	化学	外语 (英语)	语文
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	艺术 (音乐)	数学	生物学	物理	外语 (英语)
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	信息科技	劳动	语文	生物学	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	校本课程	外语 (英语)	体育与健康	数学	体育与健康
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	综合实践 活动	历史	道德与法治	历史	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					艺术 (美术)
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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 周,复习周为 2 周,机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。八年级每周课时总量 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课间休息 10 分钟。</p> <p>2.八年级 1 节体育课开设在校本课程中,1 节体育活动课开设在课后服务。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,以实际安排为准。</p> <p>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,八年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 八年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语 (英语)	数学	语文	语文	外语 (英语)
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	物理	体育与健康	艺术 (音乐)	历史	数学
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	化学	道德与法治	外语 (英语)	道德与法治	物理
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	综合实践 活动	外语 (英语)	道德与法治	物理	语文
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	数学	语文	体育与健康	艺术 (美术)	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	信息科技	生物学	数学	校本课程	化学
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	语文	劳动	生物学	数学	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					历史
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:

- 1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 周,复习周为 2 周,机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。八年级每周课时总量 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课间休息 10 分钟。
- 2.八年级 1 节体育课开设在校本课程中,1 节体育活动课开设在课后服务。
- 3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。
- 4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。
- 5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,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,八年级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 2025 学年第二学期 八年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	外语 (英语)	外语 (英语)	语文
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	外语 (英语)	物理	道德与法治	化学	数学
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	道德与法治	数学	艺术 (音乐)	生物学	艺术 (美术)
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	数学	生物学	劳动	语文	校本课程
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	体育与健康	历史	体育与健康	信息科技	历史
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	语文	体育与健康	语文	道德与法治	物理
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	综合实践 活动	外语 (英语)	数学	数学	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					化学
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:

1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 周,复习周为 2 周,机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。八年级每周课时总量 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课间休息 10 分钟。

2.八年级 1 节体育课开设在校本课程中,1 节体育活动课开设在课后服务。

3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。

4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。

5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,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,八年级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 2025 学年第二学期 八年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	数学	语文	数学	艺术 (音乐)
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	语文	语文	外语 (英语)	语文	语文
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	历史	化学	体育与健康	物理	体育与健康
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	校本课程	历史	数学	体育与健康	数学
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	化学	物理	道德与法治	道德与法治	劳动
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	综合实践 活动	外语 (英语)	生物学	物理	外语 (英语)
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	艺术 (美术)	生物学	信息科技	外语 (英语)	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					道德与法治
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:

1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 周,复习周为 2 周,机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。八年级每周课时总量 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课间休息 10 分钟。

2.八年级 1 节体育课开设在校本课程中,1 节体育活动课开设在课后服务。

3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。

4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。

5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,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,八年级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 2025 学年第二学期 八年级 5 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语 (英语)	物理	数学	语文	外语 (英语)
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	物理	数学	物理	劳动	体育与健康
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	体育与健康	生物学	外语 (英语)	外语 (英语)	数学
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	语文	校本课程	生物学	化学	艺术 (美术)
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	数学	历史	道德与法治	历史	语文
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	综合实践 活动	信息科技	语文	数学	化学
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	艺术 (音乐)	语文	体育与健康	道德与法治	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					道德与法治
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				
<p>说明：</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。八年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。</p> <p>2.八年级 1 节体育课开设在校本课程中，1 节体育活动课开设在课后服务。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周，以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前，以实际安排为准。</p> <p>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，八年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 八年级 6 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	数学	外语 (英语)	语文	校本课程
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	数学	道德与法治	语文	数学	语文
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	艺术 (音乐)	历史	物理	体育与健康	化学
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	体育与健康	语文	历史	外语 (英语)	数学
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	语文	外语 (英语)	生物学	道德与法治	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	外语 (英语)	劳动	化学	艺术 (美术)	物理
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	综合实践 活动	体育与健康	数学	生物学	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					信息科技
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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 周,复习周为 2 周,机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。八年级每周课时总量 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课间休息 10 分钟。</p> <p>2.八年级 1 节体育课开设在校本课程中,1 节体育活动课开设在课后服务。</p> <p>3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,以实际安排为准。</p> <p>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,八年级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。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 八年级 7 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语 (英语)	外语 (英语)	数学	道德与法治	数学
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	数学	化学	化学	体育与健康	物理
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	物理	体育与健康	外语 (英语)	外语 (英语)	道德与法治
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	生物学	数学	语文	语文	校本课程
	11:35-12:20	午休 (含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动 (含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	历史	语文	信息科技	艺术 (音乐)	艺术 (美术)
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	语文	物理	体育与健康	劳动	语文
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	综合实践 活动	历史	道德与法治	数学	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					生物学
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:

1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 周,复习周为 2 周,机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。八年级每周课时总量 36 节,每课时按 40 分钟计,每节课间休息 10 分钟。

2.八年级 1 节体育课开设在校本课程中,1 节体育活动课开设在课后服务。

3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。

4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。

5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前,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,八年级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 2025 学年第二学期 八年级 8 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语 (英语)	数学	数学	语文	语文
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	物理	体育与健康	外语 (英语)	物理	数学
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	化学	道德与法治	语文	历史	外语 (英语)
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	数学	外语 (英语)	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	11:35-12:20	午休 (含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动 (含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	综合实践 活动	语文	化学	校本课程	信息科技
	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	生物学	艺术 (音乐)	数学	物理
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30	语文	劳动	生物学	艺术 (美术)	校本课程
	15:30-15:40	课间				
第八节	15:40-16:20					历史
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： 1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。八年级每周课时总量 36 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。 2.八年级 1 节体育课开设在校本课程中，1 节体育活动课开设在课后服务。 3.每周五第七节课的校本课程统一为班团队活动。 4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周，以实际安排为准。 5.本学期全校统一的春季社会实践活动安排在期中教学质量检测前，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，八年级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 2025 学年第二学期 九年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	化学	外语 (英语)	数学	生命科学	物理
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	物理	历史	物理	语文	语文
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	数学	数学	语文	校本课程	艺术
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	历史	道德与法治	外语 (英语)	数学	化学
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	外语 (英语)	校本课程	艺术	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	校本课程	语文	体育与健身	外语 (英语)	体育与健身
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30		体育与健身	语文	道德与法治	校本课程
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： 1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。九年级每周课时总量 34 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。 2.九年级校本课程中，开设 1 节体育与健身课，1 节开设体育活动课。 3.每周五第七节课校本课程统一为班团队活动。 4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 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教学质量监测前，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，九年级周一至周五课后服务时间段：15:30-17:30；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 2025 学年第二学期 九年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	数学	语文	语文	外语 (英语)
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	数学	艺术	外语 (英语)	生命科学	数学
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	语文	校本课程	历史	语文	历史
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	外语 (英语)	化学	数学	外语 (英语)	校本课程
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	体育与健身	体育与健身	体育与健身	化学	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	道德与法治	艺术	语文	物理	道德与法治
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30		物理	数学	校本课程	校本课程
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： 1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。九年级每周课时总量 34 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。 2.九年级校本课程中，开设 1 节体育与健身课，1 节开设体育活动课。 3.每周五第七节课校本课程统一为班团队活动。 4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 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教学质量监测前，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，九年级周一至周五课后服务时间段：15:30-17:30；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 2025 学年第二学期 九年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	外语 (英语)	外语 (英语)	数学	数学
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	语文	道德与法治	数学	外语 (英语)	物理
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	物理	校本课程	体育与健身	语文	校本课程
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	体育与健身	校本课程	语文	体育与健身	艺术
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	数学	语文	物理	数学	化学
	13:25-13:30	眼保健操				
	13:30-13:40	课间				
第六节	13:40-14:20	艺术	历史	道德与法治	历史	生命科学
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30		外语 (英语)	化学	校本课程	校本课程
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： 1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。九年级每周课时总量 34 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。 2.九年级校本课程中，开设 1 节体育与健身课，1 节开设体育活动课。 3.每周五第七节课校本课程统一为班团队活动。 4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 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教学质量监测前，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，九年级周一至周五课后服务时间段：15:30-17:30；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 2025 学年第二学期 九年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	外语 (英语)	数学	历史	语文	物理
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	历史	校本课程	校本课程	语文	化学
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	物理	体育与健身	数学	体育与健身	数学
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	数学	化学	外语 (英语)	物理	语文
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	艺术	艺术	语文	外语 (英语)	体育与健身
	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	道德与法治	道德与法治	外语 (英语)
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30		生命科学	校本课程	数学	校本课程
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				
<p>说明:</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中,授课时间为 15 周,复习周为 2 周,机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。九年级每周课时总量 34 节,每课时按 40 分钟计,每节课间休息 10 分钟。</p> <p>2.九年级校本课程中,开设 1 节体育与健身课,1 节开设体育活动课。</p> <p>3.每周五第七节课校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周,以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的秋季社会实践活动安排在期中教学质量监测前,以实际安排为准。</p> <p>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,九年级周一至周五课后服务时间段:15:30-17:30;如有需求再进行延时服务。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 九年级 5 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	校本课程	语文	语文	校本课程
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	物理	数学	外语 (英语)	数学	道德与法治
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	体育与健身	历史	生命科学	艺术	化学
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	语文	道德与法治	语文	外语 (英语)	外语 (英语)
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	化学	外语 (英语)	数学	历史	物理
	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	体育与健身	物理	艺术	数学
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30		语文	体育与健身	校本课程	校本课程
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				
<p>说明：</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。九年级每周课时总量 34 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。</p> <p>2.九年级校本课程中，开设 1 节体育与健身课，1 节开设体育活动课。</p> <p>3.每周五第七节课校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周，以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的秋季社会实践活动安排在期中教学质量监测前，以实际安排为准。</p> <p>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，九年级周一至周五课后服务时间段：15:30-17:30；如有需求再进行延时服务。</p> <p>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。</p>						

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 2025 学年第二学期 九年级 6 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	数学	外语 (英语)	数学	外语 (英语)
	8:40-9:10	升旗仪式/广播操				
第二节	9:10-9:50	语文	语文	体育与健身	外语 (英语)	语文
	9:50-9:55	眼保健操				
	9:55-10:05	课间				
第三节	10:05-10:45	外语 (英语)	化学	数学	校本课程	历史
	10:45-10:55	课间				
第四节	10:55-11:35	数学	体育与健身	化学	历史	校本课程
	11:35-12:20	午休(含午餐)				
	12:20-12:40	午间体育锻炼活动(含室内操)				
	12:40-12:45	休息				
第五节	12:45-13:25	道德与法治	生命科学	语文	物理	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	体育与健身	物理	数学	艺术	道德与法治
	14:20-14:50	大课间活动				
第七节	14:50-15:30		艺术	语文	校本课程	校本课程
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				
<p>说明：</p> <p>1.2025 学年第二学期教学活动总时间为 18 周。其中，授课时间为 15 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。九年级每周课时总量 34 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。</p> <p>2.九年级校本课程中，开设 1 节体育与健身课，1 节开设体育活动课。</p> <p>3.每周五第七节课校本课程统一为班团队活动。</p> <p>4.教学质量监测时间分别为第 9 周、第 17 周，以实际安排为准。</p> <p>5.本学期全校统一的秋季社会实践活动安排在期中教学质量监测前，以实际安排为准。</p> <p>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，九年级周一至周五课后服务时间段：15:30-17:30；如有需求再进行延时服务。</p> <p>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。</p>						

举报电话： 58240551

电子邮箱： pzzxjsfzcl@163.com

联系人： 董老师

联系电话： 58240551