

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高一 年级 1 班级周课时表

	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	英语	校本课程	艺术	语文	校本课程
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	体育与健康	校本课程	语文	通用技术	化学
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	体育与健康	艺术	生命教育心理 健康	历史	语文
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	物理	校本课程	体育与健康	数学	体育与健康
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	思想政治	物理	体育与健康	思想政治	特色选修
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	数学	地理	校本课程	信息	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	信息	生物学	数学	校本课程	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高一第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高一期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高一第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高一期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高一 年级 2 班级周课时表

	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	校本课程	地理	思想政治	英语	数学
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	英语	数学	艺术	语文	生物学
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	体育与健康	英语	化学	物理	语文
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	体育与健康	物理	语文	校本课程	校本课程
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	生命教育心理 健康	信息	体育与健康	艺术	体育与健康
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	数学	通用技 术	体育与健康	信息	特色选修
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	校本课程	语文	校本课程	校本课程	班会
大课间体育 活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	校本课程	历史	校本课程	思想政治	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高一第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高一期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高一第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高一期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高一 年级 3 班级周课时表

	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	英语	校本课程	思想政治	语文
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	校本课程	化学	通用技术	生物学	英语
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	体育与健康	校本课程	英语	校本课程	物理
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	体育与健康	数学	校本课程	语文	校本课程
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	艺术	语文	体育与健康	历史	体育与健康
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	生命教育心理健康	信息	体育与健康	校本课程	特色选修
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	艺术	思想政治	校本课程	地理	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	语文	物理	数学	信息	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高一第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高一期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高一第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高一期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高一 年级 4 班级周课时表

	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	校本课程	校本课程	艺术	语文	校本课程
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	生物学	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	体育与健康	思想政治	物理	数学	英语
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	体育与健康	英语	信息	艺术	生命教育心理健康
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	历史	校本课程	体育与健康	思想政治	体育与健康
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	数学	地理	体育与健康	通用技术	特色选修
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	语文	校本课程	数学	物理	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	化学	信息	校本课程	英语	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高一第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高一期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高一第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高一期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高一 年级 5 班级周课时表

	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	校本课程	校本课程	数学	英语
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	英语	校本课程	语文	思想政治	化学
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	体育与健康	语文	物理	英语	数学
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	体育与健康	校本课程	地理	艺术	物理
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	校本课程	语文	体育与健康	通用技术	体育与健康
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	信息	思想政治	体育与健康	信息	特色选修
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	历史	校本课程	校本课程	校本课程	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	艺术	生命教育 心理健康	数学	生物学	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高一第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高一期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高一第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高一期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高一 年级 6 班级周课时表

	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	校本课程	数学	物理	校本课程	语文
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	数学	物理	思想政治	历史	校本课程
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	校本课程	英语	体育与健康	生命教育心理 健康	校本课程
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	信息
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	体育与健康	地理	英语	英语	体育与健康
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	体育与健康	化学	数学	校本课程	特色选修
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	思想政治	通用技术	语文	艺术	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	生物学	信息	语文	艺术	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高一第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高一期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高一第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高一期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高一 年级 7 班级周课时表

	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	校本课程	地理	校本课程	数学
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	数学	英语	物理	校本课程	英语
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	通用技术	化学	体育与健康	语文	校本课程
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	校本课程	艺术	体育与健康	校本课程	语文
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	体育与健康	语文	校本课程	思想政治	体育与健康
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	体育与健康	校本课程	英语	历史	特色选修
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	思想政治	生物学	艺术	信息	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	信息	物理	数学	生命教育心理健康	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高一第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高一期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高一第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高一期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高一 年级 8 班级周课时表

	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	校本课程	校本课程	通用技术	语文	物理
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	地理	校本课程	校本课程	数学	校本课程
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	英语	英语	体育与健康	化学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	数学	语文	体育与健康	思想政治	校本课程
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	体育与健康	历史	数学	生物学	体育与健康
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	体育与健康	信息	校本课程	生命教育心理健康	特色选修
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	信息	物理	艺术	艺术	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	语文	思想政治	校本课程	英语	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高一第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高一期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高一第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高一期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高一 年级 9 班级周课时表

	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	校本课程	语文	信息	英语	通用技术
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	校本课程	数学	地理	信息	数学
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	思想政治	生物学	体育与健康	校本课程	语文
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	语文	校本课程	体育与健康	数学	历史
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	体育与健康	校本课程	语文	生命教育心理健康	体育与健康
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	体育与健康	思想政治	校本课程	校本课程	特色选修
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	艺术	化学	英语	物理	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	校本课程	物理	英语	艺术	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高一第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高一期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高一第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高一期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高一 年级 10 班级周课时表

	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	校本课程	数学	校本课程	语文	校本课程
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	通用技术	语文	物理	数学	校本课程
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	校本课程	信息	体育与健康	英语	英语
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	艺术	校本课程	体育与健康	物理	地理
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	体育与健康	思想政治	英语	艺术	体育与健康
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	体育与健康	校本课程	数学	思想政治	特色选修
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	生命教育心理 健康	历史	语文	生物学	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	校本课程	化学	语文	信息	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高一第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高一期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高一第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高一期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高二 年级 1 班级周课时表

	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	体育与健康	校本课程	地理	校本课程	数学
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	历史	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	校本课程	语文	校本课程	化学	校本课程
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	语文	校本课程	历史	数学	体育与健康
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	化学	校本课程	英语	英语	通用技术
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	物理	体育与健康	英语	地理	校本课程
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	思想政治	物理	校本课程	思想政治	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	生物学	校本课程	校本课程	生物学	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高二第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高二期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高二第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高二期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高二 年级 2 班级周课时表

	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	体育与健康	校本课程	化学	数学	英语
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	英语	英语	地理	体育与健康	语文
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	校本课程	数学	历史	语文	化学
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	校本课程	校本课程	物理	校本课程	体育与健康
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	历史	物理	校本课程	校本课程	通用技术
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	校本课程	体育与健康	数学	校本课程	校本课程
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	生物学	生物学	校本课程	地理	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	思想政治	思想政治	校本课程	校本课程	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高二第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高二期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高二第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高二期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高二 年级 3 班级周课时表

	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	校本课程	生物学	校本课程	体育与健康
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	体育与健康	校本课程	校本课程	思想政治	化学
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	思想政治	数学	化学	校本课程	生物学
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	校本课程	校本课程	地理	体育与健康	校本课程
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	校本课程	校本课程	语文	物理	通用技术
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	历史	英语	校本课程	校本课程	英语
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	物理	体育与健康	数学	历史	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	地理	校本课程	英语	数学	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高二第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高二期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高二第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高二期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高二 年级 4 班级周课时表

	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	英语	数学	物理	语文	体育与健康
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	体育与健康	校本课程	生物学	数学	校本课程
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	思想政治	英语	思想政治	历史	语文
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	数学	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	生物学	校本课程	英语	地理	通用技术
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	校本课程	历史	校本课程	物理	化学
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	校本课程	体育与健康	校本课程	校本课程	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	化学	地理	校本课程	校本课程	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高二第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高二期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高二第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高二期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高二 年级 5 班级周课时表

	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	体育与健康	校本课程	校本课程	化学	数学
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	校本课程	英语	生物学	体育与健康	校本课程
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	化学	校本课程	地理	校本课程	英语
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	校本课程	物理	思想政治	校本课程	体育与健康
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	历史	地理	英语	校本课程	通用技术
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	数学	体育与健康	校本课程	物理	校本课程
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	校本课程	语文	语文	思想政治	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	生物学	校本课程	数学	历史	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高二第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高二期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高二第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高二期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高二 年级 6 班级周课时表

	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	体育与健康	校本课程	生物学	英语	校本课程
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	数学	校本课程	地理	体育与健康	校本课程
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	校本课程	校本课程	校本课程	思想政治	语文
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	生物学	英语	物理	语文	体育与健康
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	地理	校本课程	校本课程	历史	通用技术
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	历史	体育与健康	数学	数学	思想政治
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	化学	校本课程	英语	化学	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	物理	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高二第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高二期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高二第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高二期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高二 年级 7 班级周课时表

	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	思想政治	数学	化学	校本课程	体育与健康
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	体育与健康	校本课程	历史	校本课程	地理
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	英语	历史	校本课程	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	语文	化学	地理	体育与健康	生物学
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	数学	英语	校本课程	校本课程	通用技术
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	物理	校本课程	英语	校本课程	校本课程
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	校本课程	思想政治	校本课程	物理	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高二第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高二期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高二第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高二期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高二 年级 8 班级周课时表

	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	校本课程	校本课程	校本课程	体育与健康
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	体育与健康	语文	生物学	校本课程	化学
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	历史	物理	地理	英语	英语
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	英语	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	地理	思想政治	校本课程	思想政治	通用技术
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	校本课程	校本课程	数学	校本课程	物理
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	化学	体育与健康	校本课程	历史	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	生物学	校本课程	语文	校本课程	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高二第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高二期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高二第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高二期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高二 年级 9 班级周课时表

	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	校本课程	英语	物理	体育与健康	语文
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	历史	校本课程	地理	地理	体育与健康
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	校本课程	数学	化学	英语	数学
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	校本课程	生物学	思想政治	校本课程	校本课程
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	生物学	体育与健康	校本课程	化学	通用技术
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	思想政治	校本课程	语文	校本课程	校本课程
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	体育与健康	校本课程	校本课程	物理	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	数学	历史	英语	校本课程	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高二第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高二期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高二第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高二期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高二 年级 10 班级周课时表

	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	校本课程	校本课程	历史	体育与健康	英语
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	物理	数学	化学	数学	体育与健康
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	校本课程	生物学	物理	思想政治	语文
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-11:40	校本课程	校本课程	思想政治	校本课程	校本课程
午餐、午休	11:40-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	化学	体育与健康	英语	生物学	通用技术
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	校本课程	英语	数学	地理	校本课程
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	体育与健康	地理	校本课程	校本课程	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	语文	校本课程	校本课程	历史	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 本学期第 7 周, 拟安排高二第一次阶段检测 (语文、数学、外语; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高二期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 本学期第 15 周, 拟安排高二第二次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式) 本学期第 20 周, 拟安排高二期末检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期末检测形式) 2. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高三 年级 1 班级周课时表

	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	英语	数学	加三等级 A	校本课程	语文
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	数学	体育与健康	加三等级 B	校本课程	体育与健康
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	英语	艺术	加三等级 C	体育与健康	数学
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-12:00	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
午餐、午休	12:00-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	加三等级 C	加三等级 B	校本课程	校本课程	英语
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	加三等级 B	加三等级 C	校本课程	校本课程	校本课程
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	加三等级 A	语文	体育与健康	校本课程	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	体育与健康	语文	校本课程	加三等级 A	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。 2. 本学期第 7 周, 拟安排高三第一次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高三期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 根据高三区统一期末教学质量检测安排, 拟于 2026 年 11 月 3 日 (第十周周二) 进行高三英语期末质量检测, 2026 年 12 月 8 日 (第十五周周二) 进行高三语数期末质量检测, 2027 年 1 月 11-12 日 (第二十周周一-周二) 进行高三 6 门等级考期末质量检测。 3. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高三 年级 2 班级周课时表

	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	校本课程	校本课程	加三等级 A	体育与健康	语文
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	语文	数学	加三等级 B	语文	英语
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	艺术	体育与健康	加三等级 C	英语	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-12:00	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
午餐、午休	12:00-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	加三等级 C	加三等级 B	校本课程	校本课程	校本课程
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	加三等级 B	加三等级 C	数学	英语	数学
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	加三等级 A	校本课程	校本课程	校本课程	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	体育与健康	校本课程	体育与健康	加三等级 A	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。 2. 本学期第 7 周, 拟安排高三第一次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高三期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 根据高三区统一期末教学质量检测安排, 拟于 2026 年 11 月 3 日 (第十周周二) 进行高三英语期末质量检测, 2026 年 12 月 8 日 (第十五周周二) 进行高三语数期末质量检测, 2027 年 1 月 11-12 日 (第二十周周一-周二) 进行高三 6 门等级考期末质量检测。 3. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高三 年级 3 班级周课时表

	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	校本课程	加三等级 A	校本课程	体育与健康
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	数学	体育与健康	加三等级 B	体育与健康	英语
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	英语	语文	加三等级 C	校本课程	数学
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-12:00	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
午餐、午休	12:00-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	加三等级 C	加三等级 B	数学	校本课程	语文
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	加三等级 B	加三等级 C	艺术	校本课程	校本课程
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	加三等级 A	英语	体育与健康	校本课程	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	体育与健康	校本课程	校本课程	加三等级 A	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。 2. 本学期第 7 周, 拟安排高三第一次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高三期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 根据高三区统一期末教学质量检测安排, 拟于 2026 年 11 月 3 日 (第十周周二) 进行高三英语期末质量检测, 2026 年 12 月 8 日 (第十五周周二) 进行高三语数期末质量检测, 2027 年 1 月 11-12 日 (第二十周周一-周二) 进行高三 6 门等级考期末质量检测。 3. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高三 年级 4 班级周课时表

	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	艺术	数学	加三等级 A	体育与健康	校本课程
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	英语	语文	加三等级 B	校本课程	校本课程
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	校本课程	体育与健康	加三等级 C	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-12:00	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
午餐、午休	12:00-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	加三等级 C	加三等级 B	校本课程	校本课程	校本课程
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	加三等级 B	加三等级 C	校本课程	数学	语文
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	加三等级 A	英语	校本课程	数学	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	体育与健康	英语	体育与健康	加三等级 A	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。 2. 本学期第 7 周, 拟安排高三第一次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高三期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 根据高三区统一期末教学质量检测安排, 拟于 2026 年 11 月 3 日 (第十周周二) 进行高三英语期末质量检测, 2026 年 12 月 8 日 (第十五周周二) 进行高三语数期末质量检测, 2027 年 1 月 11-12 日 (第二十周周一-周二) 进行高三 6 门等级考期末质量检测。 3. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高三 年级 5 班级周课时表

	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	英语	数学	加三等级 A	校本课程	校本课程
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	艺术	体育与健康	加三等级 B	校本课程	体育与健康
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	数学	校本课程	加三等级 C	体育与健康	语文
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-12:00	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
午餐、午休	12:00-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	加三等级 C	加三等级 B	语文	英语	校本课程
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	加三等级 B	加三等级 C	校本课程	校本课程	数学
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	加三等级 A	英语	语文	校本课程	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	体育与健康	校本课程	体育与健康	加三等级 A	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。 2. 本学期第 7 周, 拟安排高三第一次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高三期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 根据高三区统一期末教学质量检测安排, 拟于 2026 年 11 月 3 日 (第十周周二) 进行高三英语期末质量检测, 2026 年 12 月 8 日 (第十五周周二) 进行高三语数期末质量检测, 2027 年 1 月 11-12 日 (第二十周周一-周二) 进行高三 6 门等级考期末质量检测。 3. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高三 年级 6 班级周课时表

	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	英语	加三等级 A	体育与健康	校本课程
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	数学	数学	加三等级 B	校本课程	体育与健康
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	校本课程	体育与健康	加三等级 C	英语	校本课程
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-12:00	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
午餐、午休	12:00-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	加三等级 C	加三等级 B	艺术	校本课程	校本课程
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	加三等级 B	加三等级 C	数学	校本课程	语文
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	加三等级 A	语文	校本课程	英语	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	体育与健康	校本课程	体育与健康	加三等级 A	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。 2. 本学期第 7 周, 拟安排高三第一次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高三期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 根据高三区统一期末教学质量检测安排, 拟于 2026 年 11 月 3 日 (第十周周二) 进行高三英语期末质量检测, 2026 年 12 月 8 日 (第十五周周二) 进行高三语数期末质量检测, 2027 年 1 月 11-12 日 (第二十周周一-周二) 进行高三 6 门等级考期末质量检测。 3. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高三 年级 7 班级周课时表

	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	校本课程	数学	加三等级 A	校本课程	体育与健康
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	语文	体育与健康	加三等级 B	校本课程	艺术
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	校本课程	校本课程	加三等级 C	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-12:00	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
午餐、午休	12:00-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	加三等级 C	加三等级 B	数学	数学	校本课程
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	加三等级 B	加三等级 C	校本课程	英语	校本课程
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	加三等级 A	语文	校本课程	英语	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	体育与健康	语文	体育与健康	加三等级 A	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。 2. 本学期第 7 周，拟安排高三第一次阶段检测（语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学；阶段检测形式）； 本学期第 10 周，拟安排高三期中检测（语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学；期中检测形式） 根据高三区统一期末教学质量检测安排，拟于 2026 年 11 月 3 日（第十周周二）进行高三英语期末质量检测，2026 年 12 月 8 日（第十五周周二）进行高三语数期末质量检测，2027 年 1 月 11-12 日（第二十周周一-周二）进行高三 6 门等级考期末质量检测。 3. 本学期第 11 周，拟安排秋游/校外活动等。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海市浦东中学 2026 学年第 一 学期 高三 年级 8 班级周课时表

	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	校本课程	语文	加三等级 A	语文	校本课程
大课间早操	08:40-9:10					
第二节课	09:10-09:50	数学	语文	加三等级 B	英语	艺术
课间	09:50-10:05 (含眼保健操)					
第三节课	10:05-10:45	英语	体育与健康	加三等级 C	体育与健康	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节课	11:00-12:00	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
午餐、午休	12:00-12:15					
体育活动	12:15-12:40					
第五节课	12:40-13:20	加三等级 C	加三等级 B	校本课程	校本课程	数学
课间	13:20-13:35					
第六节课	13:35-14:15	加三等级 B	加三等级 C	校本课程	数学	校本课程
课间	14:15-14:30 (含眼保健操)					
第七节课	14:30-15:10	加三等级 A	英语	校本课程	校本课程	班会
大课间体育活动	15:10-15:40					
第八节课	15:40-16:20	体育与健康	校本课程	体育与健康	加三等级 A	
课间	16:20-16:35					
备注	1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。 2. 本学期第 7 周, 拟安排高三第一次阶段检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 阶段检测形式); 本学期第 10 周, 拟安排高三期中检测 (语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、生物学、物理、化学; 期中检测形式) 根据高三区统一期末教学质量检测安排, 拟于 2026 年 11 月 3 日 (第十周周二) 进行高三英语期末质量检测, 2026 年 12 月 8 日 (第十五周周二) 进行高三语数期末质量检测, 2027 年 1 月 11-12 日 (第二十周周一-周二) 进行高三 6 门等级考期末质量检测。 3. 本学期第 11 周, 拟安排秋游/校外活动等。 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：50779448-8002

电子邮箱：kcjxzx50779448@163.com

联系人： 顾嘉虹

联系电话：50779448-8809