

上海浦东新区民办惠立学校

中学2025学年第一学期十年级 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
	8:00-8:05	晨会				
第一节	8:05-8:45	通用技术	语文	体育与健康	党团活动	生物学
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	劳动	英语	校本课程	校本课程	生物学
	9:35-9:45	升旗仪式/广播操				
	9:45-10:20	大课间/眼保健操				
第三节	10:20-11:00	思想政治	化学	物理	语文	艺术
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	思想政治	化学	语文	语文	历史
	11:50-12:20	午餐				
	12:20-12:55	午休				
第五节	12:55-13:35	体育与健康	物理	数学	英语	英语
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	信息科技	地理	研究性学习	数学	体育与健康
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	信息科技	地理	校本课程	数学	体育与健康
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
第八节	15:30-16:10	体育活动	校本课程	校本课程	校本课程	
说明： 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育。十年级每周课时总量 38 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。 - 十年级每周二、三、四 8 节课，周一和周五 7 节课。 - 心理健康教育在党团活动中开展。 - 周开设4节体育课、1节体育活动。 - 校本课程将安排阅读课、探究课等课程供学生选择。 - 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。 - 高中毕业年级教学质量监测安排（暂定，以正式通知为准）：语文、数学、英语于第十六周周一～周三（12/15-12/16）进行；其他学科于第二十一周周一～周三（2026/1/19-1/20）进行。						
举报电话：3177 5065			电子邮箱： secondary.has@hibaacademy.org			
联系人：褚善义			联系电话：31580026			

上海浦东新区民办惠立学校

中学2025学年第一学期十年级 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
	8:00-8:05	晨会				
第一节	8:05-8:45	英语	语文	历史	党团活动	物理
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	英语	英语	艺术	体育与健康	物理
	9:35-9:45	升旗仪式/广播操				
	9:45-10:20	大课间/眼保健操				
第三节	10:20-11:00	地理	化学	生物学	语文	校本课程
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	地理	化学	语文	语文	校本课程
	11:50-12:20	午餐				
	12:20-12:55	午休				
第五节	12:55-13:35	体育与健康	生物学	数学	劳动	通用技术
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	数学	思想政治	研究性学习	数学	体育与健康
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	数学	思想政治	校本课程	数学	体育与健康
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
第八节	15:30-16:10	体育活动	校本课程	校本课程	校本课程	
说明： 2025 学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育。十年级每周课时总量 38 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。 - 十年级每周二、三、四 8 节课，周一和周五 7 节课。 - 心理健康教育在党团活动中开展。 - 周开设4节体育课、1节体育活动。 - 校本课程将安排阅读课、探究课等课程供学生选择。 - 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。 - 高中毕业年级教学质量监测安排（暂定，以正式通知为准）：语文、数学、英语于第十六周周一～周三（12/15-12/16）进行；其他学科于第二十一周周一～周三（2026/1/19-1/20）进行。						
举报电话：3177 5065			电子邮箱： secondary.has@hibaacademy.org			
联系人：褚善义			联系电话：31580026			