

上海浦东新区民办惠立学校

中学2025学年第一学期六年级 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	艺术(美术)	英语	语文	语文	语文
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	语文	英语	校本课程	语文	信息技术
	9:35-9:45	升旗仪式/广播操				
	9:45-10:20	课间/眼保健操				
第三节	10:20-11:00	艺术（音乐）	科学	体育与健康	校本课程	校本课程
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	道德与法治	数学	体育与健康	数学	校本课程
	11:50-12:20	午餐				
	12:20-12:55	午休				
第五节	12:55-13:35	科学	体育与健康	校本课程	校本课程	道德与法治
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	英语	劳动	数学	班团队活动/心理健康	数学
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	数学	语文	艺术（音乐）	地理	地理
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
课后服务	15:30-16:30	综合实践活动	课后服务			
	16:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00	延时服务				
说明：						
1. 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。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. 六年级每周一 8 节课，周二至周五 7 节课。						
3. 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。						
4. 心理健康教育在班团队活动中开展。						
5. 校本课程将安排1节体育课，1节体育活动，保证每周开设4节体育课、1节体育活动课。						
6. 校本课程将安排阅读课、探究课等课程供学生选择。						
7. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。						
8. 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：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学年第一学期六年级 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	劳动	英语	数学	语文（书法）	信息科技
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	数学	英语	校本课程	艺术（音乐）	数学
	9:35-9:45	升旗仪式/广播操				
	9:45-10:20	课间/眼保健操				
第三节	10:20-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	校本课程	艺术（美术）
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程	校本课程
	11:50-12:20	午餐				
	12:20-12:55	午休				
第五节	12:55-13:35	班团队活动/心理健康	体育与健康	校本课程	数学	语文
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	英语	语文	语文	地理	艺术（音乐）
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	科学	科学	地理	语文	校本课程
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
课后服务	15:30-16:30	综合实践活动	课后服务			
	16:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00	延时服务				

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。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。
- 六年级每周一 8 节课，周二至周五 7 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。
- 心理健康教育在班团队活动中开展。
- 校本课程将安排1节体育课，1节体育活动，保证每周开设4节体育课、1节体育活动课。
- 校本课程将安排阅读课、探究课等课程供学生选择。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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：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学年第一学期六年级 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
	8:00-8:05	晨会				
第一节	8:05-8:45	艺术（音乐）	英语	校本课程	语文（书法）	语文
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	科学	英语	校本课程	艺术（美术）	校本课程
	9:35-9:45	升旗仪式/广播操				
	9:45-10:20	课间/眼保健操				
第三节	10:20-11:00	数学	语文	体育与健康	校本课程	数学
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	地理	科学	体育与健康	道德与法治	校本课程
	11:50-12:20	午餐				
	12:20-12:55	午休				
第五节	12:55-13:35	语文	体育与健康	语文	数学	班团队活动/心理健康
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	英语	数学	数学	校本课程	艺术（音乐）
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	道德与法治	劳动	信息科技	语文	地理
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
课后服务	15:30-16:30	综合实践活动	课后服务			
	16:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00	延时服务				

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。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。
- 六年级每周一 8 节课，周二至周五 7 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。
- 心理健康教育在班团队活动中开展。
- 校本课程将安排1节体育课，1节体育活动，保证每周开设4节体育课、1节体育活动课。
- 校本课程将安排阅读课、探究课等课程供学生选择。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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：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学年第一学期六年级 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
	8:00-8:05	晨会				
第一节	8:05-8:45	语文	英语	语文	语文（书法）	艺术（音乐）
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	数学	英语	校本课程	语文	数学
	9:35-9:45	升旗仪式/广播操				
	9:45-10:20	课间/眼保健操				
第三节	10:20-11:00	体育与健康	信息科技	校本课程	校本课程	地理
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	体育与健康	语文	劳动	校本课程	校本课程
	11:50-12:20	午餐				
	12:20-12:55	午休				
第五节	12:55-13:35	科学	艺术（音乐）	数学	体育与健康	校本课程
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	英语	科学	道德与法治	数学	语文
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	地理	数学	班团队活动/心理健康	道德与法治	艺术（美术）
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
课后服务	15:30-16:30	综合实践活动	课后服务			
	16:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00	延时服务				

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。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。
- 六年级每周一 8 节课，周二至周五 7 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。
- 心理健康教育在班团队活动中开展。
- 校本课程将安排1节体育课，1节体育活动，保证每周开设4节体育课、1节体育活动课。
- 校本课程将安排阅读课、探究课等课程供学生选择。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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：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学年第一学期六年级 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
	8:00-8:05	晨会				
第一节	8:05-8:45	科学	英语	地理	语文（书法）	数学
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	语文	英语	校本课程	道德与法治	语文
	9:35-9:45	升旗仪式/广播操				
	9:45-10:20	课间/眼保健操				
第三节	10:20-11:00	体育与健康	科学	数学	校本课程	道德与法治
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	体育与健康	班团队活动/心理健康	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	数学	地理	艺术（美术）	体育与健康	劳动
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	英语	语文	信息科技	数学	校本课程
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	艺术（音乐）	数学	校本课程	校本课程	艺术（音乐）
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
课后服务	15:30-16:30	综合实践活动	课后服务			
	16:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00	延时服务				

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。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。
- 六年级每周一 8 节课，周二至周五 7 节课。
- 期中质量监测安排在第 10 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。
- 心理健康教育在班团队活动中开展。
- 校本课程将安排1节体育课，1节体育活动，保证每周开设4节体育课、1节体育活动课。
- 校本课程将安排阅读课、探究课等课程供学生选择。
- 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
- 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：3177 5065

联系人：褚善义

电子邮箱：secondary.has@hibaacademy.org

联系电话：31580026