

上海浦东新区民办惠立学校

中学2025学年第一学期八年级 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	数学	数学	英语	语文	语文
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	英语	历史	道德与法治	班团队活动	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	语文	艺术（音乐）	语文	物理	数学
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	生物学	艺术（美术）	道德与法治	数学	道德与法治
	11:50-12:20	午餐				
	12:20-12:55	午休				
第五节	12:55-13:35	化学	语文	体育与健康	语文	物理
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	体育与健康	英语	数学	化学	历史
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	体育与健康	校本课程	生物学	劳动	信息科技
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
第八节	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。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，并在课后服务中安排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. 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。
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：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学年第一学期八年级 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	道德与法治	数学	英语	语文	化学
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	英语	语文	信息科技	语文	英语
	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	生物学	艺术（音乐）	历史	道德与法治	物理
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	数学	艺术（美术）	数学	数学	语文
	11:50-12:20	午餐				
	12:20-12:55	午休				
第五节	12:55-13:35	语文	历史	体育与健康	生物学	地理
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	体育与健康	校本课程	物理	劳动	数学
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	体育与健康	物理	语文	化学	班团队活动
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
第八节	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。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，并在课后服务中安排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. 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。
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：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学年第一学期八年级 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	数学	语文	英语	语文	班团队活动
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	英语	数学	生物学	语文	英语
	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	道德与法治	艺术（美术）	数学	历史	生物学
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	物理	艺术（音乐）	化学	数学	数学
	11:50-12:20	午餐				
	12:20-12:55	午休				
第五节	12:55-13:35	语文	信息科技	体育与健康	道德与法治	历史
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	体育与健康	校本课程	道德与法治	化学	语文
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	体育与健康	物理	语文	劳动	物理
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
第八节	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。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，并在课后服务中安排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. 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。
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：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学年第一学期八年级 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	历史	英语	语文	语文
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	道德与法治	英语
	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	班团队活动	艺术（美术）	道德与法治	语文	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	道德与法治	艺术（音乐）	语文	数学	体育与健康
	11:50-12:20	午餐				
	12:20-12:55	午休				
第五节	12:55-13:35	历史	数学	生物学	物理	信息科技
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	物理	校本课程	化学	化学	数学
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	数学	物理	体育与健康	劳动	生物学
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
第八节	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。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，并在课后服务中安排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. 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。
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：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学年第一学期八年级 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	班团队活动	语文	英语	语文	数学
	8:45-8:55	课间				
第二节	8:55-9:35	英语	化学	数学	道德与法治	英语
	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	数学	艺术（音乐）	语文	数学	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:50	语文	艺术（美术）	道德与法治	物理	体育与健康
	11:50-12:20	午餐				
	12:20-12:55	午休				
第五节	12:55-13:35	历史	数学	道德与法治	语文	语文
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-14:25	生物学	校本课程	生物学	化学	物理
	14:25-14:40	眼保健操/课间				
第七节	14:40-15:20	信息科技	物理	体育与健康	劳动	历史
	15:20-15:30	课间（含室内操）				
第八节	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。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，并在课后服务中安排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. 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。
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：3177 5065

电子邮箱：secondary.has@hibaacademy.org

联系人：褚善义

联系电话：31580026