

2025学年第一学期6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	校本课程	数学	劳动	语文	美术
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	音乐	体育与健康
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	数学	语文	外语	地理	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	道德与法治	科学	道德与法治	数学	数学
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	语文	校本课程	科学	信息科技	音乐
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	体育与健康	外语	数学	校本课程	外语
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	地理	体育与健康	校本课程	语文
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：

1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。

2. 每周安排一节语文课用于书法教学。

3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。

4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。

5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。

7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。

9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6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	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	校本课程	体育与健康	外语	道德与法治	科学
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	地理	语文	数学	校本课程	地理
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	外语	语文	音乐	数学	数学
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	科学	语文	语文	语文
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	数学	道德与法治	劳动	校本课程	音乐
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	信息科技	美术	校本课程	外语
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：

1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。

2. 每周安排一节语文课用于书法教学。

3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。

4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。

5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。

7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。

9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6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	科学	外语	数学	数学	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	语文	地理	外语	校本课程
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	美术	校本课程	语文	科学	音乐
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	地理	校本课程	语文	劳动
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	语文	外语	音乐	数学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	数学	体育与健康	体育与健康	道德与法治	校本课程
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	数学	信息科技	校本课程	校本课程
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：
1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周安排一节语文课用于书法教学。
3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。
4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。
7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。
8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6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	校本课程	语文	外语	劳动
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	外语	科学	语文	美术
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	体育与健康	科学	外语	数学	体育与健康
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	校本课程	音乐	地理	地理	语文
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	数学	数学	道德与法治	数学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	校本课程	音乐	信息科技	校本课程
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	语文
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：
1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周安排一节语文课用于书法教学。
3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。
4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。
7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。
8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6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	校本课程	校本课程	数学	劳动	校本课程
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	信息科技	语文	体育与健康	数学	音乐
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	语文	道德与法治	外语	体育与健康	美术
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	外语	地理	道德与法治	外语	数学
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	音乐	语文	科学	地理
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	体育与健康	数学	校本课程	语文	语文
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	校本课程	科学	校本课程	语文
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：
1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周安排一节语文课用于书法教学。
3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。
4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。
7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。
8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6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	道德与法治	校本课程	体育与健康	数学	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	地理	外语	信息科技	地理	校本课程
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	数学	劳动	科学	语文	校本课程
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	语文	数学	语文	科学	道德与法治
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	语文	音乐	语文	体育与健康
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	外语	校本课程	数学	美术	语文
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	校本课程	外语	校本课程	音乐
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：

1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。

2. 每周安排一节语文课用于书法教学。

3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。

4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。

5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。

7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。

9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6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	数学	信息科技	体育与健康	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	音乐	校本课程	美术	语文	地理
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	校本课程	体育与健康	语文	语文	科学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	数学	劳动	地理	校本课程	体育与健康
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	校本课程	数学	音乐	外语
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	语文	科学	外语	数学	道德与法治
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	语文	校本课程	校本课程	语文
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				
说明： 1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。 2. 每周安排一节语文课用于书法教学。 3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。 4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。 5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。 6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。 9. 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。						

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6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	外语	数学	美术	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	语文	校本课程	数学	音乐
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	数学	音乐	语文	语文	数学
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	校本课程	信息科技	外语	道德与法治	体育与健康
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程	道德与法治	外语	地理
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	地理	语文	科学	科学	劳动
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	数学	体育与健康	校本课程	校本课程
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：

1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。

2. 每周安排一节语文课用于书法教学。

3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。

4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。

5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。

7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。

9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6年级9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	校本课程	道德与法治	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健康	外语	科学	数学	体育与健康
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	校本课程	体育与健康	数学	信息科技	音乐
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	语文	校本课程	语文	美术	外语
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	校本课程	地理	语文	地理	劳动
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	语文	外语	语文	科学
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	道德与法治	音乐	校本课程	数学
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：

1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。

2. 每周安排一节语文课用于书法教学。

3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。

4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。

5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。

7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。

9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6年级10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	美术	数学	科学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	音乐	数学	音乐	语文
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	外语	道德与法治	体育与健康	道德与法治	体育与健康
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	语文	外语	校本课程	数学
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	校本课程	信息科技	劳动	校本课程	校本课程
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	语文	科学	校本课程	语文	地理
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	地理	语文	校本课程	外语
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				
说明： 1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。 2. 每周安排一节语文课用于书法教学。 3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。 4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在后服务时间。 5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。 6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。 9. 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。						

2025学年第一学期6年级11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	科学	校本课程	体育与健康	数学	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	语文	道德与法治	科学	劳动
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	地理	外语	音乐	语文	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	校本课程	数学	语文	地理	音乐
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	校本课程	道德与法治	信息科技	体育与健康	外语
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	语文	校本课程	语文	外语	校本课程
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	体育与健康	数学	校本课程	美术
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：

1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。

2. 每周安排一节语文课用于书法教学。

3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。

4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。

5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。

7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。

9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6年级12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	地理	道德与法治	语文	语文	校本课程
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	外语	音乐	校本课程	语文
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	外语	数学	道德与法治	数学	外语
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	语文	科学	校本课程	语文	数学
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	劳动	校本课程	音乐	美术	信息科技
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	体育与健康	体育与健康	体育与健康	科学	校本课程
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	语文	数学	校本课程	地理
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				
说明： 1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。 2. 每周安排一节语文课用于书法教学。 3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。 4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。 5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。 6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。 7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。 8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。 9. 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。						

2025学年第一学期6年级13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	地理	道德与法治	外语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	美术	校本课程	音乐	校本课程
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	科学	语文	语文	体育与健康	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	校本课程	音乐	科学	劳动	校本课程
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	地理	道德与法治	数学	数学	数学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	外语	外语	信息科技	语文	校本课程
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	语文
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：
1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。
2. 每周安排一节语文课用于书法教学。
3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。
4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。
5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。
6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。
7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。
8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。
9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6年级14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	数学	数学	地理	校本课程
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	美术	语文	校本课程	数学	语文
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	语文	音乐	语文	语文	道德与法治
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	体育与健康	地理	外语	校本课程	外语
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	信息科技	劳动	科学	校本课程	音乐
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	数学	体育与健康	校本课程	道德与法治	数学
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	科学	语文	校本课程	体育与健康
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：

1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。

2. 每周安排一节语文课用于书法教学。

3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。

4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。

5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。

7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。

9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2025学年第一学期6年级15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	音乐	校本课程	外语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	科学	语文	数学	校本课程	体育与健康
	9:30-10:00	升旗仪式/广播操				
	10:05-10:10	眼保健操				
第三节	10:10-10:50	语文	信息科技	科学	语文	语文
	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:40	外语	数学	体育与健康	数学	音乐
	11:40-12:20	自主活动（含午餐）				
	12:20-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	美术	校本课程	校本课程	道德与法治
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	地理	校本课程	语文	语文	地理
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:10	大课间				
第七节	15:10-15:50	校本课程	道德与法治	劳动	校本课程	数学
	15:50-16:00	课间				
第八节	16:00-16:40					综合实践活动
课后服务	16:00-17:00	第一时段				
	17:00-18:00	第二时段				
	18:00 以后	延时阶段				

说明：

1. 专题教育以渗透为主，开设时事教育、民族团结进步教育等。

2. 每周安排一节语文课用于书法教学。

3. 每周校本课程有一节用于生命教育心理健康活动课。

4. 每周校本课程有一节用于体育课，有一节体育活动课安排在课后服务时间。

5. 每周一第7节课的校本课程统一为班团队活动。

6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察（第7周）、秋游（第12周）。

7. 期中质量监测安排在第11周；期末质量监测安排在第21周。

8. 周五的课后服务在第八节课后进行，第一时段16:40-17:40；第二时段17:40-18:40；如有需求再进行延时服务。课后服务阶段因错峰放学，具体时间根据学校实际情况调整，以实际发生为准。

9. 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。

联系电话：021-68180388

电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com