2026学年第一学期6年级1班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	艺术(美术)	语文	数学	科学
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	数学	劳动	校本课程	道德与法治	艺术(音乐)
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	体育与健康	数学	道德与法治	语文	语文
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	语文	校本课程	外语（英语）	科学	数学
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	地理	语文	校本课程	艺术（音乐）	体育与健康
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	数学	外语（英语）	语文(书法)	体育与健康	校本课程
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	信息科技	校本课程	校本课程	地理	综合实践活动
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	课程（体育与健	后服务（体育活动	课后服务	后服务（体育活动	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期6年级2班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	数学	地理	数学	校本课程
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	道德与法治	语文	校本课程	语文	语文(书法)
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	语文	外语（英语）	校本课程	艺术(美术)	语文
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	地理	校本课程	外语（英语）	劳动	体育与健康
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	科学	道德与法治	艺术(音乐)	数学
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	体育与健康	体育与健康	语文	校本课程	艺术（音乐）

	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	数学	信息科技	校本课程	科学	综合实践活动
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期6年级3班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	艺术（音乐）	道德与法治	数学	艺术(美术)
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	校本课程	科学	地理	语文	劳动
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	道德与法治	数学	校本课程	校本课程	外语（英语）
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	体育与健康	校本课程	校本课程	体育与健康	地理
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	体育与健康	语文(书法)	校本课程	数学
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	外语（英语）	信息科技	语文	科学	语文
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	艺术(音乐)	语文	数学	外语（英语）	综合实践活动
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期6年级4班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	语文	艺术(音乐)	道德与法治	体育与健康
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	地理	体育与健康	体育与健康	信息科技	校本课程
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	艺术(音乐)	数学	校本课程	综合实践活动	外语（英语）
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	数学	校本课程	校本课程	语文	科学
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	艺术（美术）	地理	科学	外语（英语）	数学
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	劳动	语文(书法)	数学	数学	语文
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	校本课程	外语（英语）	道德与法治	校本课程	语文
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	本课程（体育与健	后服务（体育活动	课后服务	后服务（体育活动	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期6年级5班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	信息科技	艺术(美术)	语文	艺术(音乐)
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	艺术（音乐）	语文	劳动	地理	外语（英语）
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	体育与健康	校本课程	外语（英语）	数学	校本课程
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	科学	数学	体育与健康	校本课程	语文
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	校本课程	综合实践活动	道德与法治	校本课程
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	数学	体育与健康	数学	外语（英语）	数学
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	地理	语文(书法)	语文	校本课程	科学
	15:50-16:05	课间				

第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期6年级6班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	语文	校本课程	科学	地理
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	科学	数学	艺术(音乐)	数学	艺术（音乐）
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	数学	校本课程	语文	语文	数学
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	语文	体育与健康	地理	外语（英语）	语文
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程	校本课程	综合实践活动	校本课程
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	道德与法治	语文(书法)	体育与健康	劳动	信息科技
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	校本课程	外语（英语）	数学	艺术(美术)	道德与法治
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期6年级7班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五

第一节	08:00-08:40	数学	语文	外语（英语）	艺术（音乐）	数学
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	体育与健康	道德与法治	语文	语文	体育与健康
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	信息科技	外语（英语）	艺术(音乐)	数学	科学
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	道德与法治	数学	地理	地理	校本课程
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	校本课程	语文(书法)	体育与健康	校本课程
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	外语（英语）	艺术(美术)	科学	校本课程	语文
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	语文	劳动	校本课程	校本课程	综合实践活动
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期6年级8班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	外语（英语）	语文	综合实践活动	数学	数学
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	语文	体育与健康	道德与法治	科学	校本课程
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	地理	数学	信息科技	艺术(音乐)	校本课程
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	科学	道德与法治	校本课程	语文	体育与健康
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	语文(书法)	校本课程	语文	外语（英语）	语文
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	体育与健康	外语（英语）	数学	校本课程	艺术（音乐）
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	数学	地理	艺术(美术)	校本课程	劳动
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
	16:05-17:00	第一时段				

课后服务	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期6年级9班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	数学	语文	道德与法治	道德与法治
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	信息科技	语文	体育与健康	数学	校本课程
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	体育与健康	校本课程	地理	科学	数学
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	数学	体育与健康	校本课程	语文	地理
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	外语（英语）	艺术(音乐)	数学	外语（英语）	艺术（音乐）
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	校本课程	校本课程	科学	综合实践活动	语文
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	语文(书法)	外语（英语）	艺术(美术)	校本课程	劳动
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期6年级10班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	科学	语文	校本课程	校本课程	语文
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	语文	科学	数学	外语（英语）	数学

	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	道德与法治	数学	外语（英语）	数学	体育与健康
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	体育与健康	外语（英语）	体育与健康	语文	艺术（音乐）
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	校本课程	语文(书法)	艺术(音乐)	校本课程	道德与法治
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	数学	地理	校本课程	艺术(美术)	地理
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	信息科技	校本课程	综合实践活动	劳动	语文
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期6年级11班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	校本课程	地理	艺术（音乐）	信息科技
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	校本课程	语文	数学	语文	外语（英语）
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	艺术(音乐)	体育与健康	语文	体育与健康	科学
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	语文	数学	外语（英语）	道德与法治	校本课程
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	校本课程	地理	科学	艺术(美术)	语文
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	外语（英语）	校本课程	体育与健康	劳动	数学
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	道德与法治	校本课程	综合实践活动	数学	语文(书法)
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期6年级12班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	艺术(音乐)	校本课程	地理	体育与健康
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	校本课程	语文	科学	语文	科学
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	外语（英语）	外语（英语）	艺术(美术)	信息科技	语文
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	数学	数学	劳动	数学	艺术（音乐）
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	校本课程	语文(书法)	道德与法治	体育与健康	校本课程
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	数学	校本课程	语文	外语（英语）	数学
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	地理	校本课程	体育与健康	道德与法治	综合实践活动
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期6年级13班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	语文	校本课程	艺术（音乐）	校本课程
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	劳动	体育与健康	艺术(音乐)	地理	校本课程

	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	艺术(美术)	数学	校本课程	语文	外语（英语）
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	外语（英语）	数学	数学	语文
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	校本课程	校本课程	道德与法治	道德与法治	科学
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	综合实践活动	地理	语文(书法)	外语（英语）	科学
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期6年级14班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	数学	科学	语文	劳动
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程	艺术(美术)
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	体育与健康	道德与法治	外语（英语）	外语（英语）	道德与法治
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	校本课程	信息科技	地理	体育与健康	艺术（音乐）
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	外语（英语）	数学	数学	语文
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	校本课程	语文	艺术(音乐)	地理	数学
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	语文(书法)	校本课程	综合实践活动	科学	语文
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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。

联系电话：021-68180388　　电子邮箱：sdjuniorhighschool@126.com

2026学年第一学期6年级15班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	道德与法治	体育与健康	校本课程	艺术(美术)	艺术（音乐）
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	体育与健康	数学	数学	劳动	地理
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				
第三节	10 :20-11:00	语文	科学	外语（英语）	语文	语文
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	艺术(音乐)	外语（英语）	信息科技	科学	数学
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	数学	校本课程	语文	数学	体育与健康
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	地理	语文	语文(书法)	校本课程	综合实践活动
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	校本课程	校本课程	校本课程	外语（英语）	道德与法治
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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.每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6.校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7.期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8.周一的课后服务在第八节课后进行。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

2026学年第一学期6年级16班周课时表

学校（盖章）：　　校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	语文	数学	语文	艺术（音乐）	数学
	08:40-08:55	课间				
第二节	08:55-09:35	科学	校本课程	信息科技	数学	校本课程
	09:35-10:20	升旗仪式/广播操				

第三节	10 :20-11:00	数学	艺术(美术)	道德与法治	道德与法治	艺术(音乐)
	11:00-11 :15	课间				
	11:15-11 :20	眼保健操				
第四节	11 :20-12 :00	地理	劳动	外语（英语）	语文	校本课程
	12 :00-12:30	自主活动（含午餐）				
	12:30-13:00	专题教育（午休）				
第五节	13:00-13:40	校本课程	体育与健康	体育与健康	地理	外语（英语）
	13:40-13:55	课间				
	13:55-14 :00	眼保健操				
第六节	14:00-14:40	外语（英语）	语文	数学	科学	语文
	14:40-15 :10	大课间				
第七节	15 :10-15:50	体育与健康	校本课程	语文(书法)	校本课程	综合实践活动
	15:50-16:05	课间				
第八节	16:05-16:45	校本课程（体育与健康）	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务
课后服务	16:05-17:00	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. 每周一第八节课的校本课程统一安排班团队活动。
6. 校外活动，本学期安排秋季社会实践考察、秋游，具体以实际安排为准。
7. 期中质量监测安排在第10周；期末质量监测安排在第21周。
8. 周一的课后服务在第八节课后进行。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