

2025学年第一学期上海市民办远东学校六年级1班周课表									
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	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	外语	道德与法治	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	外语	语文	语文	体育与健康	语文
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	语文	地理	数学	校本课程	校本课程
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	语文·书法	校本课程	数学	综合实践活动	艺术·音乐
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	艺术·音乐	劳动	体育与健康	语文	体育与健康
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	信息科技	校本课程	科学	校本课程	语文
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	地理	科学	艺术·美术	数学	校本课程
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50	道德与法治				
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健康利用周二第4节校本课程开展；
3. 1节体育活动课利用周三第二段课后服务16:55-17:25开展；
4. 学校周一提供二个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际，自主参与；
- 5.周二、周三、周四、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校六年级2班周课表

	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	语文	数学	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	语文	语文	数学	语文	语文
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	道德与法治	校本课程	道德与法治	校本课程	校本课程
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	信息科技	班团队活动	体育与健康	综合实践活动	数学
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	语文·书法	艺术·美术	地理	外语	外语
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	校本课程	劳动	校本课程	语文	科学
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50	地理				
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健康利用周二第3节校本课程开展；
3. 1节体育活动课利用周三第二段课后服务16:55-17:25开展；
4. 学校周一提供二个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
- 5.周二、周三、周四、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25,第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校六年级3班周课表									
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	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	语文	校本课程	数学	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	数学	数学	数学	语文	数学
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	语文	科学	语文	校本课程	校本课程
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	地理	班团队活动	科学	综合实践活动	外语
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	劳动	道德与法治	信息科技	外语	校本课程
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	校本课程	地理	艺术·音乐	语文	道德与法治
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	艺术·音乐	体育与健康	语文·书法	体育与健康	体育与健康
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50	艺术·美术				
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健康利用周三第1节校本课程开展；
3. 1节体育活动课利用周三第二段课后服务16:55-17:25开展；
4. 学校周一提供二个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
5. 周二、周三、周四、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校六年级4班周课表

	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	语文	语文	数学	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	外语	外语	艺术·音乐	语文	数学
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	校本课程	地理	信息科技	校本课程	校本课程
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	数学	班团队活动	数学	综合实践活动	体育与健康
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	校本课程	体育与健康	劳动	道德与法治	语文
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	科学	艺术·音乐	艺术·美术	校本课程	外语
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	道德与法治	数学	体育与健康	科学	地理
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50	语文·书法				
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健康利用周四第4节校本课程开展；
3. 1节体育活动课利用周三第二段课后服务16:55-17:25开展；
4. 学校周一提供二个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
5. 周二、周三、周四、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25,第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校六年级5班周课表

	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	数学	语文	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	数学	语文	劳动	数学	校本课程
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	科学	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	校本课程	班团队活动	语文	综合实践活动	地理
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	艺术·音乐	艺术·美术	艺术·音乐	体育与健康	数学
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	信息科技	校本课程	地理	语文·书法	外语
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	道德与法治	外语	科学	校本课程	道德与法治
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50	外语				
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健康利用周二第6节校本课程开展；
3. 1节体育活动课利用周三第二段课后服务16:55-17:25开展；
4. 学校周一提供二个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
- 5.周二、周三、周四、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25,第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校七年级1班周课表

	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	数学	数学	外语	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	语文	劳动	体育与健康	数学	体育与健康
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	数学	体育与健康	艺术·美术	校本课程	地理
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	校本课程	语文	班团队活动	综合实践活动	数学
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	信息科技	艺术·音乐	外语	生物学	语文
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	艺术·美术	历史	语文	人工智能基础	生物学
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	语文	道德与法治	道德与法治	语文	历史
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50	外语				
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健康利用周一第4节校本课程10:35-11:15开展；
3. 1节体育活动课利用周三第二段课后服务16:55-17:25开展；
4. 学校周一提供二个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际，自主参与；
5. 周二到周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校七年级2班周课表						
	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	外语	数学	语文	道德与法治
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	数学	校本课程	外语	数学	语文
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	体育与健康	数学	地理	校本课程	历史
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	外语	语文	班团队活动	综合实践活动	数学
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	历史	地理	生物学	艺术·音乐	信息科技
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	生物学	艺术·美术	语文	体育与健康	体育与健康
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	语文	道德与法治	劳动	艺术·美术	外语
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50	人工智能基础				
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00
*备注： 1· 秋季研学活动预计在第8周开展； 2· 1节体育与健康利用周二第2节校本课程开展； 3· 1节体育活动课利用周三第二段课后服务16:55-17:25开展； 4· 学校周一提供二个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际，自主参与； 5·周二到周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际，自主参与；"						

2025学年第一学期上海市民办远东学校七年级3班周课表						
	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	数学	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	历史	道德与法治	数学	语文	历史
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	艺术·美术	语文	生物学	校本课程	语文
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	语文	信息科技	班团队活动	综合实践活动	数学
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	地理	体育与健康	体育与健康	外语	艺术·美术
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	艺术·音乐	外语	人工智能基础	道德与法治	劳动
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	语文	生物学	语文	地理	体育与健康
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50	外语				
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00
*备注： 1· 秋季研学活动预计在第8周开展； 2· 1节体育与健康利用周三第1节校本课程开展； 3· 1节体育活动课利用周三第二段课后服务16:55-17:25开展； 4· 学校周一提供二个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际，自主参与； 5·周二到周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际，自主参与；"						

2025学年第一学期上海市民办远东学校七年级4班周课表

	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	语文	数学	数学	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	艺术·美术	生物学	语文	生物学	外语
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	数学	外语	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	历史	数学	班团队活动	综合实践活动	艺术·美术
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	体育与健康	语文	历史	体育与健康	外语
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	劳动	道德与法治	体育与健康	语文	地理
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	地理	校本课程	外语	信息科技	道德与法治
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50			人工智能基础		
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:10~18:00	16:10~18:00	16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第八周开展；
2. 1节体育与健康利用周二第7节校本课程开展；
3. 1节体育活动课利用周三第二段课后服务16:55-17:25开展；
4. 学校周三提供二个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
5. 周一、周二、周四、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25,第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校七年级5班周课表

	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	语文	生物学	数学	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	语文	数学	数学	体育与健康	语文
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	校本课程	数学
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	校本课程	语文	班团队活动	综合实践活动	信息科技
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	生物学	外语	外语	语文	体育与健康
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	历史	人工智能基础	语文	艺术·美术	外语
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	劳动	地理	历史	道德与法治	艺术·美术
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50			地理		
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:10~18:00	16:10~18:00	16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健康利用周一第4节校本课程开展；
3. 1节体育活动课利用周三第二段课后服务16:55-17:25开展；
4. 学校周三提供二个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
5. 周一、周二、周四、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25,第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校八年级1班周课表									
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	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	综合实践活动	语文	语文	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	语文	语文	数学	物理	外语
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	劳动	外语	物理	数学	生物学
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	体育与健康	道德与法治	外语	班团队活动	道德与法治
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	物理	语文	体育与健康	艺术·美术	化学
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	信息科技	数学	道德与法治	艺术·音乐	校本课程
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	数学	化学	生物学	体育与健康	历史
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50	历史				
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健康利用周五第6节校本课程开展；
3. 1节体育活动课利用周二二段课后服务16:55-17:25开展；
4. 学校周一提供两个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际，自主参与；
- 5.学校周二、周三、周四、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校八年级2班周课表									
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	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	物理	语文	数学	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	数学	语文	数学	语文	物理
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	艺术·音乐	综合实践活动	校本课程	化学	外语
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	语文	历史	道德与法治	班团队活动	体育与健康
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	体育与健康	道德与法治	外语	体育与健康	语文
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	外语	化学	劳动	生物学	历史
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	艺术·美术	数学	物理	信息科技	道德与法治
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50	生物学				
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健康利用周三第3节校本课程开展；
3. 1节体育活动课利用周二二段课后服务16:55-17:25开展；
4. 学校周一提供两个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
5. 学校周二、周三、周四、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校八年级3班周课表						
	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	语文	数学	道德与法治	化学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	外语	数学	体育与健康	数学	数学
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	历史	艺术·美术	综合实践活动	外语	语文
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	数学	体育与健康	物理	班团队活动	外语
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	化学	信息科技	语文	语文	艺术·音乐
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	生物学	道德与法治	生物学	校本课程	物理
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	物理	外语	历史	劳动	体育与健康
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50	道德与法治				
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00
备注： 1· 秋季研学活动预计在第8周开展； 2· 1节体育与健康利用周四第6节校本课程开展； 3· 1节体育活动课利用周二第二段课后服务16:55-17:25开展； 4· 学校周一提供两个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与； 5·学校周二、周三、周四、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；						

2025学年第一学期上海市民办远东学校八年级4班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	化学	语文	数学	道德与法治	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	语文	数学	历史	生物学	信息科技
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	数学	道德与法治	语文	数学	艺术·音乐
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	外语	外语	化学	班团队活动	物理
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	历史	物理	外语	语文	数学
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	校本课程	生物学	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	道德与法治	综合实践活动	劳动	物理	外语
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50		艺术·美术			
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:10~18:00	16:55~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健康利用周一第6节校本课程开展；
3. 1节体育活动课利用周二第一段课后服务16:55-17:25开展；
4. 学校周二提供两个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
5. 学校周一、周三、周四、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校八年级5班周课表						
	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	语文	道德与法治	语文	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	外语	物理	外语	数学	外语
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	语文	数学	语文	体育与健康	数学
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	生物学	外语	数学	班团队活动	物理
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	艺术.美术	道德与法治	艺术.音乐	物理	体育与健康
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	道德与法治	历史	校本课程	生物学	化学
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	体育与健康	综合实践活动	化学	历史	劳动
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50				信息科技	
课间	16:50~16:55					
课后服务		16:10~18:00	16:10~18:00	16:10~18:00	16:55~18:00	16:10~18:00
备注： 1. 秋季研学活动预计在第8周开展； 2. 1节体育与健康利用周三第6节校本课程开展； 3. 1节体育活动课利用周二第二段课后服务16:55-17:25开展； 4. 学校周四提供两个时段的课后服务：第一时段16:55-17:25;第二时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与； 5.学校周一、周二、周三、周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；						

2025学年第一学期上海市民办远东学校九年级1班周课表									
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	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	语文	数学	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	外语	历史	数学	语文	探究型课程
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	艺术	语文	物理	物理	体育与健身
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	语文	数学	探究型课程	拓展型课程	外语
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	道德与法治	物理	外语	道德与法治	生命科学
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	体育与健身	体育与健身	化学	历史	化学
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	数学	艺术	拓展型课程	班团队活动	
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50					
课间	16:50~16:55					
课后服务		15:50~18:00	15:50~18:00	15:50~18:00	15:50~18:00	15:00~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健身利用周三第7节拓展型课程开展；
3. 1节体育活动课利用周四课后服务16:10-16:50开展；
4. 学校周五15:10-15:50安排微运动；
5. 学校周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
6. 学校周一到周四提供三个时段课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校九年级2班周课表

	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	外语	物理	艺术	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	物理	数学	化学	数学	探究型课程
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	外语	语文	语文	拓展型课程	体育与健身
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	数学	生命科学	数学	外语	化学
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	道德与法治	探究型课程	外语	物理	数学
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	体育与健身	体育与健身	历史	道德与法治	艺术
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	语文	历史	拓展型课程	班团队活动	
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50					
课间	16:50~16:55					
课后服务		15:50~18:00	15:50~18:00	15:50~18:00	15:50~18:00	15:00~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健身利用周三第7节拓展型课程开展；
3. 1节体育活动课利用周四课后服务16:10-16:50开展；
4. 学校周五15:10-15:50安排微运动；
5. 学校周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25,第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
6. 学校周一到周四提供三个时段课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25,第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校九年级3班周课表									
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	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	物理	外语	艺术	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	道德与法治	语文	道德与法治	化学	语文
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	外语	探究型课程	物理	语文	体育与健身
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	语文	历史	语文	探究型课程	数学
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	拓展型课程	外语	数学	外语	化学
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	体育与健身	体育与健身	艺术	数学	历史
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	物理	生命科学	拓展型课程	班团队活动	
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50					
课间	16:50~16:55					
课后服务		15:50~18:00	15:50~18:00	15:50~18:00	15:50~18:00	15:00~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健身利用周三第7节拓展型课程开展；
3. 1节体育活动课利用周四课后服务16:10-16:50开展；
4. 学校周五15:10-15:50安排微运动；
5. 学校周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
6. 学校周一到周四提供三个时段课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；

2025学年第一学期上海市民办远东学校九年级4班周课表									
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	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	物理	化学	外语	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:35 (含眼保健操)	道德与法治	艺术	外语	数学	语文
课间	9:35~9:45					
第三节	9:45~10:25	化学	探究型课程	拓展型课程	探究型课程	体育与健身
课间	10:25~10:35					
第四节	10:35~11:15	数学	语文	历史	道德与法治	数学
午休	11:15~13:05					
第五节	13:05~13:50 (含眼保健操)	物理	数学	艺术	外语	物理
大课间	13:50~14:20					
第六节	14:20~15:00	体育与健身	体育与健身	语文	历史	生命科学
课间	15:00~15:10					
第七节	15:10~15:50	语文	数学	拓展型课程	班团队活动	
微运动	15:50~16:10					
第八节	16:10~16:50					
课间	16:50~16:55					
课后服务		15:50~18:00	15:50~18:00	15:50~18:00	15:50~18:00	15:00~18:00

备注：

1. 秋季研学活动预计在第8周开展；
2. 1节体育与健身利用周三第7节拓展型课程开展；
3. 1节体育活动课利用周四课后服务16:10-16:50开展；
4. 学校周五15:10-15:50安排微运动；
5. 学校周五提供三个时段的课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；
6. 学校周一到周四提供三个时段课后服务：第一时段16:10-16:50，第二时段16:55-17:25;第三时段17:30-18:00;学生根据实际情况，自主参与；