课 表

上海民办包玉刚实验学校　　六年级一班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操	班会（专题教育/少先队活动）/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	体育与健康	外语（英语）	体育与健康	语文	体育与健康
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	语文	地理	校本课程	数学	科学
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	数学	数学	数学	体育与健康	信息科技
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	语文	艺术	校本课程	地理	数学
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	艺术	语文	外语（英语）	科学	语文（书法）
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	道德与法治	道德与法治	语文	艺术	外语（英语）
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	综合实践活动	校本课程（体育活动课）	校本课程	劳动	校本课程
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　六年级二班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操	班会（专题教育/少先队活动）/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	外语（英语）	语文	数学	语文	数学
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	数学	外语（英语）	道德与法治	数学	语文
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	信息科技	体育与健康	外语（英语）	体育与健康	地理
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	校本课程	数学	语文	校本课程	艺术
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	道德与法治	体育与健康	语文	科学
课间	13:40-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:30	语文（书法）	艺术	地理	科学	校本课程
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	校本课程	劳动	校本课程	艺术	校本课程（体育活动课）
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	综合实践活动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　六年级三班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操	班会（专题教育/少先队活动）/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	地理	体育与健康	语文	地理	校本课程
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	外语（英语）	科学	数学	数学	道德与法治
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	语文	语文	艺术	艺术	艺术
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	体育与健康	数学	语文（书法）	语文	外语（英语）
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	校本课程	信息科技	体育与健康	语文
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	数学	外语（英语）	体育与健康	科学	数学
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	校本课程	校本课程	校本课程	劳动	校本课程（体育活动课）
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	综合实践活动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　六年级四班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操	班会（专题教育/少先队活动）/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	艺术	校本课程	道德与法治	数学	体育与健康
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	数学	科学	外语（英语）	艺术	外语（英语）
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	校本课程	道德与法治	科学	体育与健康	艺术
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	体育与健康	语文	数学	语文	数学
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	外语（英语）	数学	语文	信息科技	地理
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	语文	地理	体育与健康	语文（书法）	语文
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	劳动	校本课程（体育活动课）	校本课程	综合实践活动	校本课程
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　六年级五班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操	班会（专题教育/少先队活动）/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	数学	语文（书法）	语文	语文	数学
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	语文	外语（英语）	数学	数学	道德与法治
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	体育与健康	数学	体育与健康	地理	艺术
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	校本课程	体育与健康	艺术	艺术	体育与健康
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	外语（英语）	科学	语文	校本课程	语文
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	道德与法治	科学	信息科技	外语（英语）	地理
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	校本课程	劳动	校本课程	校本课程（体育活动课）	综合实践活动
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　六年级六班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操	班会（专题教育/少先队活动）/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	外语（英语）	校本课程	科学	体育与健康	体育与健康
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	语文（书法）	艺术	体育与健康	数学	校本课程
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	地理	外语（英语）	艺术	语文	语文
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	数学	数学	语文	道德与法治	地理
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	语文	数学	信息科技	数学
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	校本课程	校本课程（体育活动课）	语文	艺术	外语（英语）
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	道德与法治	综合实践活动	校本课程	科学	校本课程
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	劳动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　六年级七班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操	班会（专题教育/少先队活动）/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	科学	艺术	语文（书法）	数学	语文
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	外语（英语）	校本课程	体育与健康	语文	校本课程
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	语文	语文	艺术	体育与健康	体育与健康
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	体育与健康	数学	外语（英语）	道德与法治	地理
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	数学	语文	数学	地理	数学
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	道德与法治	校本课程（体育活动课）	信息科技	艺术	外语（英语）
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	校本课程	校本课程	劳动	科学	校本课程
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	综合实践活动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　六年级八班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操	班会（专题教育/少先队活动）/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	语文（书法）	语文	外语（英语）	科学	语文
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	外语（英语）	艺术	体育与健康	道德与法治	校本课程
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	地理	校本课程	艺术	语文	数学
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	道德与法治	数学	科学	数学	地理
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	数学	体育与健康	数学	信息科技	体育与健康
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	体育与健康	语文	语文	艺术	外语（英语）
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	校本课程	综合实践活动	校本课程	校本课程（体育活动课）	校本课程
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	劳动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　七年级一班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	体育与健康	外语（英语）	数学	生物学	语文
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	语文	语文	地理	数学	外语（英语）
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	历史	艺术	体育与健康	外语（英语）	体育与健康
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	语文	数学	道德与法治	信息科技	数学
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	外语（英语）	体育与健康	语文	艺术	道德与法治
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	数学	历史	生物学	语文	艺术
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	地理	人工智能基础	综合实践活动	校本课程（体育活动课）	劳动
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　七年级二班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	语文	语文	外语（英语）	语文	信息科技
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	道德与法治	生物学	道德与法治	外语（英语）	数学
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	体育与健康	数学	体育与健康	数学	语文
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	生物学	语文	艺术	体育与健康	外语（英语）
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	数学	艺术	数学	历史	校本课程（体育活动课）
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	外语（英语）	体育与健康	语文	地理	艺术
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	历史	综合实践活动	人工智能基础	校本课程	地理
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	劳动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　七年级三班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	历史	数学	语文	生物学	体育与健康
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	艺术	外语（英语）	道德与法治	语文	数学
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	数学	生物学	信息科技	数学	地理
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	外语（英语）	语文	体育与健康	语文	语文
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	历史	外语（英语）	体育与健康	艺术
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	语文	地理	数学	道德与法治	外语（英语）
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	人工智能基础	校本课程（体育活动课）	劳动	艺术	校本课程
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	综合实践活动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　七年级四班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	信息科技	体育与健康	数学	语文	体育与健康
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	数学	数学	历史	数学	外语（英语）
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	艺术	地理	体育与健康	外语（英语）	数学
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	语文	语文	道德与法治	历史	语文
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	外语（英语）	道德与法治	生物学	地理	语文
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	校本课程（体育活动课）	艺术	语文	体育与健康	生物学
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	校本课程	外语（英语）	劳动	人工智能基础	艺术
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	综合实践活动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　七年级五班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	外语（英语）	道德与法治	生物学	语文	语文
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	数学	语文	外语（英语）	数学	历史
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	语文	体育与健康	数学	艺术	地理
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	体育与健康	生物学	语文	信息科技	数学
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	数学	地理	外语（英语）	语文
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	历史	外语（英语）	体育与健康	艺术	体育与健康
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	人工智能基础	综合实践活动	艺术	校本课程（体育活动课）	劳动
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　七年级六班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	体育与健康	体育与健康	语文	数学	语文
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	数学	地理	外语（英语）	生物学	数学
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	语文	数学	道德与法治	历史	艺术
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	历史	语文	数学	语文	信息科技
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	地理	生物学	艺术	体育与健康	校本课程（体育活动课）
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	外语（英语）	外语（英语）	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	劳动	人工智能基础	艺术	外语（英语）	综合实践活动
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　七年级七班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	外语（英语）	语文	语文	数学	数学
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	数学	地理	外语（英语）	生物学	艺术
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	语文	数学	体育与健康	历史	体育与健康
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	历史	语文	数学	语文	综合实践活动
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	艺术	生物学	艺术	外语（英语）	地理
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	体育与健康	外语（英语）	道德与法治	道德与法治	语文
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	人工智能基础	体育与健康	劳动	校本课程（体育活动课）	信息科技
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　七年级八班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	数学	语文	数学	外语（英语）	语文
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	外语（英语）	信息科技	外语（英语）	数学	地理
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	历史	数学	道德与法治	道德与法治	数学
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	语文	外语（英语）	语文	语文	艺术
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	地理	体育与健康	体育与健康	生物学	体育与健康
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	校本课程	人工智能基础	艺术	艺术	语文
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	体育与健康	劳动	生物学	校本课程（体育活动课）	历史
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	综合实践活动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　八年级一班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	体育与健康	物理	艺术	道德与法治	道德与法治
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	生物学	化学	数学	历史	生物学
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	外语（英语）	历史	语文	化学	数学
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	语文	数学	体育与健康	外语（英语）	语文
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	数学	语文	外语（英语）	语文	体育与健康
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	信息科技	外语（英语）	道德与法治	数学	物理
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	劳动	体育与健康	综合实践活动	校本课程（体育活动课）	艺术
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	物理				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　八年级二班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	物理	生物学	数学	艺术	历史
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	化学	体育与健康	语文	道德与法治	道德与法治
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	外语（英语）	化学	体育与健康	数学	语文
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	数学	语文	道德与法治	外语（英语）	数学
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	语文	数学	外语（英语）	校本课程（体育活动课）	体育与健康
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	体育与健康	外语（英语）	历史	语文	物理
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	艺术	物理	综合实践活动	生物学	信息科技
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	劳动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　八年级三班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	历史	体育与健康	语文	物理	生物学
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	道德与法治	物理	艺术	化学	化学
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	数学	道德与法治	生物学	道德与法治	体育与健康
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	语文	外语（英语）	数学	数学	语文
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	外语（英语）	语文	体育与健康	语文	历史
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	艺术	数学	物理	外语（英语）	数学
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	体育与健康	信息科技	劳动	校本课程（体育活动课）	外语（英语）
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	综合实践活动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　八年级四班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	数学	语文	数学	历史	外语（英语）
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	语文	数学	语文	外语（英语）	物理
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	道德与法治	生物学	体育与健康	数学	体育与健康
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	物理	历史	生物学	道德与法治	道德与法治
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	化学	外语（英语）	外语（英语）	语文	数学
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	体育与健康	体育与健康	化学	校本课程（体育活动课）	语文
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	艺术	信息科技	劳动	综合实践活动	艺术
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	物理				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　八年级五班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	外语（英语）	数学	艺术	道德与法治	体育与健康
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	数学	外语（英语）	数学	语文	历史
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	体育与健康	道德与法治	体育与健康	化学	物理
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	化学	体育与健康	历史	物理	语文
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	语文	语文	数学	外语（英语）
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	艺术	生物学	生物学	外语（英语）	数学
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	语文	信息科技	综合实践活动	校本课程（体育活动课）	劳动
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	物理				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　八年级六班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	外语（英语）	数学	信息科技	化学	体育与健康
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	数学	外语（英语）	体育与健康	语文	道德与法治
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	语文	道德与法治	数学	历史	化学
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	生物学	体育与健康	物理	生物学	语文
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	语文	语文	数学	外语（英语）
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	艺术	历史	道德与法治	外语（英语）	数学
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	物理	艺术	综合实践活动	校本课程（体育活动课）	物理
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	劳动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　八年级七班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	外语（英语）	数学	信息科技	体育与健康	语文
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	数学	外语（英语）	语文	语文	道德与法治
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	语文	道德与法治	数学	历史	化学
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	体育与健康	体育与健康	物理	生物学	物理
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	生物学	语文	体育与健康	数学	外语（英语）
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	艺术	历史	道德与法治	外语（英语）	数学
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	物理	艺术	劳动	化学	校本课程（体育活动课）
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	综合实践活动				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　八年级八班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	班会（专题教育/少先队活动）/广播操	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	外语（英语）	数学	信息科技	化学	语文
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	数学	外语（英语）	语文	语文	道德与法治
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	语文	道德与法治	数学	历史	化学
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	体育与健康	体育与健康	物理	生物学	物理
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	生物学	语文	体育与健康	体育与健康	外语（英语）
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	艺术	历史	道德与法治	外语（英语）	数学
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	劳动	艺术	综合实践活动	数学	校本课程（体育活动课）
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	物理				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 每年 10-11 月（今年拟于 11 月 16-20 日）举行团结周活动，为期一周，宣传反欺凌意识及心理健康常识。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、科学、地理（仅第二学期），笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　九年级一班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	晨会/升旗仪式	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	化学	语文	数学	数学	历史
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	语文	艺术	道德与法治	外语（英语）	艺术
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	体育与健康	数学	语文	语文	外语（英语）
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	外语（英语）	校本课程	体育与健康	语文	校本课程
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	道德与法治	外语（英语）	历史	体育与健康	数学
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	数学	物理	化学	物理	校本课程
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	劳动	体育与健康	综合实践活动	物理	校本课程（体育活动课）
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、物理、化学、道德与法治、历史，笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　九年级二班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	晨会/升旗仪式	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	语文	数学	语文	语文	历史
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	化学	艺术	道德与法治	语文	外语（英语）
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	体育与健康	语文	数学	数学	艺术
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	外语（英语）	校本课程	校本课程	外语（英语）	化学
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	物理	外语（英语）	历史	体育与健康	数学
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	数学	道德与法治	物理	物理	校本课程
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	劳动	体育与健康	体育与健康	综合实践活动	校本课程（体育活动课）
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、物理、化学、道德与法治、历史，笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　九年级三班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	晨会/升旗仪式	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	语文	语文	数学	语文	数学
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	化学	数学	语文	语文	外语（英语）
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	体育与健康	艺术	道德与法治	数学	艺术
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	外语（英语）	道德与法治	校本课程	外语（英语）	校本课程
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	物理	外语（英语）	历史	体育与健康	历史
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	数学	体育与健康	化学	物理	物理
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	综合实践活动	劳动	体育与健康	校本课程	校本课程（体育活动课）
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、物理、化学、道德与法治、历史，笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　九年级四班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	晨会/升旗仪式	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	外语（英语）	数学	数学	外语（英语）	数学
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	物理	语文	语文	数学	外语（英语）
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	校本课程	体育与健康	历史	语文	艺术
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	语文	艺术	体育与健康	语文	校本课程
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	化学	外语（英语）	道德与法治	体育与健康	物理
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	数学	道德与法治	化学	历史	物理
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	体育与健康	劳动	综合实践活动	校本课程	校本课程（体育活动课）
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、物理、化学、道德与法治、历史，笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　九年级五班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	晨会/升旗仪式	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/升旗仪式/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	语文	语文	数学	外语（英语）	数学
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	化学	外语（英语）	语文	数学	外语（英语）
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	校本课程	艺术	化学	物理	语文
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	外语（英语）	道德与法治	道德与法治	校本课程	语文
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	数学	数学	体育与健康	体育与健康	物理
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	物理	体育与健康	历史	历史	艺术
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	体育与健康	校本课程	综合实践活动	劳动	校本课程（体育活动课）
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、物理、化学、道德与法治、历史，笔试。					

课 表

上海民办包玉刚实验学校　　九年级六班

	时间	周一	周二	周三	周四	周五
班辅	8:00-8:20	晨会/升旗仪式	班会（班团队活动）/广播操	班会（心理健康与生命健康）/广播操	年级集会/广播操	导师时间/广播操
课间	8:20-8:30	课间休息				
第一节	8:30-9:10	语文	语文	数学	外语（英语）	数学
课间	9:10-9:20	课间休息				
第二节	9:20-10:00	化学	外语（英语）	语文	数学	外语（英语）
大课间	10:00-10:30	眼保健操/点心/大课间活动				
第三节	10:30-11:10	历史	艺术	化学	物理	语文
课间	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-12:00	外语（英语）	数学	道德与法治	校本课程	语文
午餐/午休	12:00-13:00	午餐/午休				
第五节	13:00-13:40	数学	体育与健康	校本课程	体育与健康	物理
课间	13:40-13:50	课间休息				
第六节	13:50-14:30	物理	道德与法治	体育与健康	历史	艺术
课间	14:30-14:40	眼保健操/点心				
第七节	14:40-15:20	体育与健康	校本课程	综合实践活动	劳动	校本课程（体育活动课）
课间	15:20-15:30	课间休息				
第八节	15:30-16:10	校本课程				
课后服务	周一 16:20-18:20；周二、三、四、五 15:30-17:30。					
备注：	1. 2027 年 4 月底，拟安排一周时间，集中进行综合实践活动之“知行中国”。 2. 每个年级每周于班辅时间开设 0.5 课时生命教育心理健康活动课，由专职心理咨询师授课。 3. 2026 年 12 月 21-24 日，拟安排第一学期期末考试；2027 年 6 月 7-11 日，拟安排第二学期期末考试。考试科目为语文、数学、英语、物理、化学、道德与法治、历史，笔试。					