

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期一年级 1 班周课时表

学校（盖章）：上海市实验学校东校

校长（签字）：[Signature]

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	语文	英语	校本课程
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	语文	语文	语文	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育活动	道德与法治	数学	数学	语文
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	科学	英语	体育与健康	道德与法治	科学
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	造型. 美术	唱游. 音乐	体育与健康	综合实践活动
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健康	造型. 美术	劳动	唱游. 音乐	体育与健康
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 一年级第一学期开展 16 课时的学习适应教育。
2. 小学一二年级无书面回家作业。
3. 其中 1 节体育课在校本课程中实施，1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
4. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
5. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期一年级 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	8:20-8:55	语文	语文	语文	语文	综合实践活动
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	科学	语文	语文	校本课程	英语
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育活动	英语	体育与健康	造型. 美术	语文
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	道德与法治	造型. 美术	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	劳动	数学	数学	体育与健康
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	唱游. 音乐	体育与健康	唱游. 音乐	科学	道德与法治
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 一年级第一学期开展 16 课时的学习适应教育。
2. 小学一二年级无书面回家作业。
3. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 1 节体育活动在看护时段实施, 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
4. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
5. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期一年级 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	8:20-8:55	语文	语文	语文	校本课程	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	英语	语文	道德与法治	数学	唱游. 音乐
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育活动	数学	体育与健康	语文	造型. 美术
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育与健康	科学	数学	语文	造型. 美术
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	英语	语文	科学	综合实践活动
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	道德与法治	体育与健康	唱游. 音乐	体育与健康	劳动
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 一年级第一学期开展 16 课时的学习适应教育。
2. 小学一二年级无书面回家作业。
3. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 1 节体育活动在看护时段实施, 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
4. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
5. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期一年级 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	8:20-8:55	数学	数学	语文	语文	体育与健康
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	体育与健康	科学	语文	综合实践活动	校本课程
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育活动	英语	道德与法治	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	语文	体育与健康	数学	英语	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	科学	道德与法治	造型. 美术
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	唱游. 音乐	语文	劳动	唱游. 音乐	造型. 美术
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 一年级第一学期开展 16 课时的学习适应教育。

2. 小学一二年级无书面回家作业。

3. 其中 1 节体育课在校本课程中实施，1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。

4. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。

5. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期一年级 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	8:20-8:55	英语	语文	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	语文	语文	科学	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育活动	科学	综合实践活动	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	道德与法治	唱游. 音乐	体育与健康	语文	数学
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	体育与健康	劳动	唱游. 音乐	造型. 美术
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	数学	英语	道德与法治	体育与健康	造型. 美术
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 一年级第一学期开展 16 课时的学习适应教育。
2. 小学一二年级无书面回家作业。
3. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 1 节体育活动在看护时段实施, 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
4. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
5. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期一年级 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	8:20-8:55	语文	语文	数学	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	语文	唱游. 音乐	英语	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育活动	体育与健康	造型. 美术	体育与健康	校本课程
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	造型. 美术	科学	道德与法治
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	英语	语文	综合实践活动	体育与健康
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	科学	劳动	语文	道德与法治	唱游. 音乐
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 一年级第一学期开展 16 课时的学习适应教育。
2. 小学一二年级无书面回家作业。
3. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 1 节体育活动在看护时段实施, 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
4. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
5. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期二年级 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	8:20-8:55	语文	语文	数学	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	语文	体育与健康	语文	校本课程
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健康	英语	科学	道德与法治	综合实践活动
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	道德与法治	唱游. 音乐	体育与健康	唱游. 音乐
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	体育与健康	语文	英语	造型. 美术
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	科学	劳动	语文	数学	造型. 美术
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 小学一二年级无书面回家作业。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 1 节体育活动在看护时段实施, 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期二年级 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	8:20-8:55	数学	科学	语文	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	唱游. 音乐	语文	语文	校本课程
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	唱游. 音乐	道德与法治	数学	科学	道德与法治
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	数学	体育与健康	英语	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	体育与健康	造型. 美术	体育与健康	劳动
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	语文	英语	造型. 美术	综合实践活动	体育与健康
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 小学一二年级无书面回家作业。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 1 节体育活动在看护时段实施, 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期二年级 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	8:20-8:55	语文	语文	数学	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	英语	唱游. 音乐	语文	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健康	造型. 美术	体育与健康	数学	科学
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	造型. 美术	英语	道德与法治	综合实践活动
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	劳动	语文	科学	唱游. 音乐
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	道德与法治	体育与健康	语文	体育与健康	校本课程
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 小学一二年级无书面回家作业。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 1 节体育活动在看护时段实施, 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期二年级 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	8:20-8:55	语文	语文	数学	综合实践活动	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	语文	科学	英语	科学
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	道德与法治	数学	造型. 美术	语文	唱游. 音乐
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	英语	造型. 美术	语文	体育与健康
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	体育与健康	语文	唱游. 音乐	校本课程
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健康	劳动	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 小学一二年级无书面回家作业。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施，1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期二年级 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	8:20-8:55	语文	语文	数学	综合实践活动	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	数学	英语	科学	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健康	体育与健康	唱游、音乐	体育与健康	校本课程
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	唱游、音乐	道德与法治	语文	道德与法治
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	语文	造型、美术	科学
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	英语	劳动	语文	造型、美术	体育与健康
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 小学一二年级无书面回家作业。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施，1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期二年级 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	8:20-8:55	数学	语文	道德与法治	数学	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	英语	道德与法治	体育与健康	唱游. 音乐	造型. 美术
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健康	唱游. 音乐	数学	语文	造型. 美术
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	语文	科学	语文	校本课程
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	劳动	语文	英语	综合实践活动
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	语文	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 小学一二年级无书面回家作业。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施，1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期二年级 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	8:20-8:55	数学	劳动	造型. 美术	英语	校本课程
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	体育与健康	体育与健康	造型. 美术	数学	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	科学	唱游. 音乐	语文	语文
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	英语	数学	语文	体育与健康
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	唱游. 音乐	语文	科学	道德与法治	综合实践活动
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
活动	14:50-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 小学一二年级无书面回家作业。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 1 节体育活动在看护时段实施, 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第 20-21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期三年级 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	8:20-8:55	数学	英语	语文	语文	校本课程
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	数学	英语	书法	英语
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	信息科技	美术	体育与健身	数学	语文
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	美术	音乐	校本课程	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	数学	英语	自然
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健身	道德与法治	自然	体育活动	音乐
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	体育与健身	道德与法治	体育与健身	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
说明： 1. 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。 2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。 3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。 *有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期三年级 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	8:20-8:55	语文	美术	英语	语文	英语
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	美术	数学	体育与健身	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	自然	数学	校本课程	英语	信息科技
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	语文	自然	数学	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	体育与健身	语文	体育与健身	校本课程
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健身	道德与法治	书法	体育活动	道德与法治
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	英语	音乐	音乐	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整,以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期三年级 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	8:20-8:55	数学	数学	语文	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	信息科技	音乐	美术	书法	自然
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健身	美术	数学	体育与健身
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	体育与健身	英语	英语	校本课程
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	数学	音乐	英语
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健身	道德与法治	校本课程	体育活动	道德与法治
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	英语	自然	体育与健身	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 保证每周开展5节体育课、2节体育活动。每天综合体育活动2小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第10周。
3. 期末教学质量监测安排在第21周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期三年级 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	8:20-8:55	数学	语文	英语	美术	校本课程
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	自然	体育与健身	美术	英语
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	音乐	信息科技	语文	语文	语文
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	数学	书法	数学	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	英语	数学	体育与健身	道德与法治
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健身	道德与法治	音乐	体育活动	自然
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	体育与健身	校本课程	英语	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 保证每周开展5节体育课、2节体育活动。每天综合体育活动2小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第10周。
3. 期末教学质量监测安排在第21周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期三年级 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	8:20-8:55	语文	数学	英语	音乐	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	信息科技	体育与健身	语文	校本课程
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	美术	书法	英语
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	音乐	美术	体育与健身	道德与法治
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	道德与法治	自然	数学	体育与健身
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	自然	英语	数学	体育活动	体育与健身
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	体育与健身	语文	英语	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期三年级 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	8:20-8:55	数学	语文	语文	英语	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	数学	英语	体育与健身	校本课程
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健身	自然	音乐	语文	体育与健身
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	英语	体育与健身	道德与法治	英语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	美术	数学	自然	音乐
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	校本课程	美术	书法	体育活动	信息科技
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	体育与健身	道德与法治	数学	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
说明： 1. 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。 2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。 3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。 *有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期三年级 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	8:20-8:55	语文	数学	美术	自然	音乐
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	体育与健身	美术	语文	道德与法治
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健身	音乐	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	自然	体育与健身	体育与健身	英语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	英语	语文	数学	体育与健身
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	信息科技	语文	道德与法治	体育活动	校本课程
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	书法	数学	英语	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
说明： 1. 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。 2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。 3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。 *有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期三年级 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	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	英语
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	语文	语文	数学	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	自然	美术	英语	语文	音乐
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育活动	美术	体育与健身	书法	校本课程
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	道德与法治	音乐	校本课程	信息科技
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健身	体育与健身	道德与法治	体育活动	体育与健身
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	英语	自然	体育与健身	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整,以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期四年级 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	8:20-8:55	语文	语文	英语	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	体育与健身	书法	劳动技术	音乐	数学
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	英语	数学	体育与健身	数学	英语
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	数学	道德与法治	音乐	体育与健身	自然
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	英语	美术	英语	体育与健身
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	数学	信息科技	语文	自然	道德与法治
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	心理	体育与健身	道德与法治	人工智能基础	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 2 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动两小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期四年级 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	8:20-8:55	英语	语文	心理	语文	数学
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	音乐	体育与健身	道德与法治	英语
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	数学	自然	英语	体育与健身	语文
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	数学	劳动技术	英语	美术
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	书法	语文	音乐	道德与法治
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	信息科技	英语	数学	人工智能基础	体育与健康
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	自然	体育与健身	道德与法治	数学	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 2 节体育活动在看护时段实施, 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动两小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期四年级 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	8:20-8:55	英语	数学	数学	语文	数学
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	英语	信息科技	书法	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	数学	语文	英语	数学	道德与法治
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	音乐	体育与健身	人工智能基础	英语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	劳动技术	语文	体育与健身	体育与健身
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	心理	道德与法治	自然	音乐	自然
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	美术	体育与健身	道德与法治	英语	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 2 节体育活动在看护时段实施, 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动两小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整,以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期四年级 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	8:20-8:55	数学	英语	语文	劳动技术	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	体育与健身	数学	书法	语文	数学
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	语文	英语	人工智能基础	英语
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	英语	自然	体育与健身	数学	音乐
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	道德与法治	音乐	美术	体育与健身
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健身	心理	数学	英语	道德与法治
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	道德与法治	信息科技	自然	体育与健身	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 2 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动两小时。

2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。

3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期四年级 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	8:20-8:55	数学	信息科技	语文	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	英语	自然	体育与健身	人工智能基础	数学
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	心理	劳动技术	音乐	体育与健身
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	数学	英语	数学	英语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	数学	自然	道德与法治
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	语文	英语	美术	英语	音乐
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	道德与法治	体育与健身	书法	体育与健身	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 2 节体育活动在看护时段实施, 保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动两小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期四年级 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	8:20-8:55	数学	英语	自然	道德与法治	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	英语	心理	体育与健身	书法	音乐
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	数学	人工智能基础	体育与健身	英语
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	信息科技	英语	自然	数学
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	语文	英语	体育与健身
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	语文	劳动技术	音乐	美术	道德与法治
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	道德与法治	体育与健身	数学	数学	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 2 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动两小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期四年级 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	8:20-8:55	英语	数学	英语	语文	英语
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	美术	数学	书法	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健身	音乐	体育与健身	数学	自然
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	语文	体育与健身	信息科技	劳动	数学
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	人工智能基础	自然	英语	体育与健身
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	道德与法治	英语	道德与法治	体育与健身	道德与法治
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	心理	语文	语文	音乐	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 其中 2 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动两小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期五年级 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	8:20-8:55	英语	数学	英语	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	自然	语文	美术	数学
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	语文	体育与健身	劳动技术	英语
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	音乐	书法	数学	数学	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	英语	音乐	体育与健身	校本课程
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健身	体育与健身	自然	体育活动	道德与法治
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	道德与法治	道德与法治	英语	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整,以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期五年级 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	8:20-8:55	英语	书法	英语	语文	英语
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	语文	自然	体育与健身	数学
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	数学	校本课程	数学	语文
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	自然	音乐	体育与健身	音乐	道德与法治
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	体育与健身	数学	英语	劳动技术
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健身	英语	道德与法治	体育活动	体育与健身
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	道德与法治	语文	美术	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整,以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期五年级 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	8:20-8:55	英语	数学	数学	英语	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	美术	体育与健身	语文	数学
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健身	劳动技术	英语	数学	英语
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	自然	校本课程	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	道德与法治	体育与健身	音乐
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健身	书法	音乐	体育活动	道德与法治
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	英语	语文	自然	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期五年级 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	8:20-8:55	英语	美术	英语	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	数学	语文	英语	自然
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	数学	音乐	自然	音乐	英语
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	劳动技术	体育与健身	体育与健身	数学
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	数学	校本课程	道德与法治
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	道德与法治	英语	书法	体育活动	体育与健身
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	体育与健身	道德与法治	数学	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整,以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期五年级 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	8:20-8:55	英语	数学	体育与健身	语文	数学
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	体育与健身	语文	书法	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	英语	数学	英语
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	语文	自然	美术	自然	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	英语	道德与法治	体育与健身	道德与法治
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	劳动技术	体育与健身	数学	体育活动	音乐
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	道德与法治	音乐	英语	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整,以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期五年级 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	8:20-8:55	语文	语文	英语	数学	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	英语	书法	数学	英语	体育与健身
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	音乐	自然	体育与健身	语文	数学
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	数学	数学	音乐	道德与法治	英语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	体育与健身	语文	自然	体育与健身
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	道德与法治	英语	道德与法治	体育活动	校本课程
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	劳动技术	美术	体育与健身	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 其中 1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期五年级 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	8:20-8:55	数学	英语	语文	语文	语文
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	音乐	英语	英语	英语
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健身	数学	校本课程	自然
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	劳动技术	数学	体育与健身	数学	道德与法治
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	自然	音乐	数学
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健身	书法	美术	体育活动	体育与健身
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	道德与法治	道德与法治	体育与健身	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 其中 1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。
3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。

*有关活动或工作的具体开展实践可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市实验学校东校 2025 学年第一学期五年级 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	8:20-8:55	数学	语文	语文	语文	英语
课间	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	英语	数学	音乐	数学	语文
升旗仪式、广播操	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
大课间	9:50-10:20	大课间				
眼保健操	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	劳动技术	校本课程	体育与健身	英语	道德与法治
课间	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	语文	体育与健身	英语	体育与健身	数学
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	英语	数学	美术	自然
课间	13:35-13:50	课间休息				
眼保健操	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	道德与法治	体育与健身	道德与法治	体育活动	体育与健身
课间	14:30-14:45	课间休息				
室内操	14:45-14:50	室内操				
第七节	14:50-15:25	校本课程	书法	自然	音乐	
课后服务	15:25-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
说明： 1. 其中 1 节体育活动在看护时段实施，保证每周开展 5 节体育课、2 节体育活动。每天综合体育活动 2 小时。 2. 秋季社会实践考察活动安排在第 10 周。 3. 期末教学质量监测安排在第 21 周。 *有关活动或工作的具体开展实践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：50304692

电子邮箱：sharonzhang50@163.com

联系人：张纯

联系电话：13501620386