

上海市实验学校东校 2026 学年第 一 学期 一 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	8:20-8:55	语文	外语	语文	数学	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	科学	语文	外语	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟（广播操+阳光体育活动）				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	校本课程	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	唱游. 音乐	语文	数学	语文	造型. 美术
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 (班队活动)	体育与健康	唱游. 音乐	校本课程(体 育与健康)	体育与健康
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	体育与健康	道德与法治	造型. 美术	科学	道德与法治
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
活动时间	15:00-15:30	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. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

1. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	唱游. 音乐	外语	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	校本课程	语文	数学	语文	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	数学	造型. 美术	体育与健康	造型. 美术	外语
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	科学	道德与法治	校本课程（体育与健康）	体育与健康
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	体育与健康	语文	劳动	综合实践活动
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	唱游. 音乐	道德与法治	语文	数学	科学
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
活动时间	15:00-15:30	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. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	语文	外语	语文	语文	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	语文	体育与健康	造型. 美术	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	校本课程	语文	唱游. 音乐	外语	体育与健康
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	科学	体育与健康	道德与法治	数学	综合实践活动
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 (班队活动)	道德与法治	数学	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	校本课程（体 育与健康）	造型. 美术	语文	劳动	唱游. 音乐
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
活动时间	15:00-15:30	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. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	数学	语文	数学	语文	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	语文	校本课程（体 育与健康）	外语	外语
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	校本课程	唱游. 音乐	语文	数学	科学
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	综合实践活 动	语文	劳动	体育与健康
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活 动）	道德与法治	科学	体育与健康	语文
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	造型. 美术	体育与健康	唱游. 音乐	道德与法治	造型. 美术
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
活动时间	15:00-15:30	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. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。 2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。 3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。 *有关教育、教学活动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：50308659		电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏		联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	科学	语文	综合实践活动	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	数学	语文	外语	道德与法治
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	唱游. 音乐	体育与健康	劳动	语文	体育与健康
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	外语	校本课程	体育与健康	校本课程（体育与健康）	数学
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	语文	数学	唱游. 音乐	造型. 美术
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	体育与健康	语文	造型. 美术	道德与法治	科学
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
活动时间	15:00-15:30	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. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	科学	语文	语文	语文	体育与健康
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	语文	语文	外语	校本课程
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	数学	道德与法治	体育与健康	数学	造型·美术
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	唱游·音乐	外语	数学	劳动	综合实践活动
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	体育与健康	科学	校本课程（体 育与健康）	语文
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	体育与健康	造型·美术	道德与法治	唱游·音乐	语文
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
活动时间	15:00-15:30	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. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	数学	语文	校本课程（体育与健康）	外语	校本课程
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	科学	语文	道德与法治	劳动	综合实践活动
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	体育与健康	唱游·音乐	语文	造型·美术	唱游·音乐
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	道德与法治	造型·美术	语文	语文	体育与健康
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	体育与健康	数学	体育与健康	语文
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	语文	外语	科学	数学	语文
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
活动时间	15:00-15:30	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. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	语文	数学	数学
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	校本课程	唱游·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	校本课程（体育与健康）	数学	体育与健康	语文	语文
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	劳动	道德与法治	科学	语文	语文
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	外语	造型·美术	外语	体育与健康
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	道德与法治	体育与健康	综合实践活动	唱游·音乐	造型·美术
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
活动时间	15:00-15:30	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. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	体育与健康	数学	数学
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	道德与法治	语文	外语	外语	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	体育与健康	科学	语文	校本课程（体育与健康）	劳动
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	校本课程	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	体育与健康	唱游·音乐	道德与法治	语文
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	造型·美术	造型·美术	数学	科学	唱游·音乐
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
活动时间	15:00-15:30	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. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	劳动	语文	综合实践活 动	语文	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	数学	造型·美术	校本课程（体 育与健康）	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	校本课程	语文	体育与健康	外语	造型·美术
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	唱游·音乐	道德与法治	唱游·音乐	数学
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	外语	语文	科学	体育与健康
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	科学	体育与健康	语文	数学	体育与健康
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
活动时间	15:00-15:30	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. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课, 保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。 2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。 3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。 *有关教育、教学活动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: 50308659		电子邮箱: lydialin@163.com
联系人: 凌洁敏		联系电话: 13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	语文	语文	体育与健康	数学	数学
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	道德与法治	语文	外语	外语	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	体育与健康	科学	语文	校本课程 （体育与健康）	劳动
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	校本课程	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	体育与健康	唱游·音乐	道德与法治	语文
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	造型·美术	造型·美术	数学	科学	唱游·音乐
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
活动时间	15:00-15:30	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. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课, 保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。 2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。 3. 期末综合素质评价活动安排在第 20 周。 *有关教育、教学活动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: 50308659		电子邮箱: lydialin@163.com
联系人: 凌洁敏		联系电话: 13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	外语	数学	语文	语文	数学
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	艺术（美术）	劳动	外语	语文	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	体育与健康	数学	信息科技
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	数学	艺术（音乐）	校本课程 （心理）	艺术（音乐）	语文
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	艺术（美术）	道德与法治	综合实践活动	体育与健康
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	科学	外语	书法	体育与健康	道德与法治
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	校本课程（体 育与健康）	语文	数学	科学	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				

	17:30-18:00	延时服务
说明： 1. 三年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习，平均每周 1 课时。 2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。 3. 利用一节校本课程开设每周一节生命教育心理健康活动课。 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。 5. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。 *有关教育、教学活动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：50308659		电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏		联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	外语	数学	语文	语文	数学
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	校本课程 （心理）	数学	语文	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	艺术（美术）	科学	艺术（音乐）	劳动	语文
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	道德与法治	道德与法治	体育与健康	综合实践活动	外语
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班 队活动）	校本课程（体 育与健康）	语文	数学	体育与健康
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	数学	外语	科学	体育与健康	艺术（音乐）
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	体育与健康	信息科技	书法	艺术（美术）	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

- 说明：
- 1. 三年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习，平均每周 1 课时。
 - 2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
 - 3. 利用一节校本课程开设每周一节生命教育心理健康活动课。
 - 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
 - 5. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。
- *有关教育、教学活动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：50308659	电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏	联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	语文	外语	语文	综合实践活动
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	艺术（音乐）	语文	数学	语文	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	体育与健康	数学	语文	科学	数学
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	外语	科学	体育与健康	数学	艺术（美术）
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	校本课程 （心理）	书法	艺术（美术）	道德与法治
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	语文	体育与健康	艺术（音乐）	校本课（体 育与健康）	体育与健康
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	信息科技	外语	道德与法治	劳动	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

- 说明：
- 1. 三年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习，平均每周 1 课时。
 - 2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
 - 3. 利用一节校本课程开设每周一节生命教育心理健康活动课。
 - 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
 - 5. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。
- *有关教育、教学活动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：50308659	电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏	联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	语文	语文	数学	外语	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	数学	体育与健康	劳动	综合实践活动
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	科学	艺术（美术）	道德与法治	语文	道德与法治
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	外语	校本课程 （心理）	艺术（美术）	语文	数学
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	语文	语文	艺术（音乐）	体育与健康
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	艺术（音乐）	体育与健康	书法	数学	信息科技
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	校本课程（体 育与健康）	外语	科学	体育与健康	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				

	17:30-18:00	延时服务
说明： 1. 三年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习，平均每周 1 课时。 2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。 3. 利用一节校本课程开设每周一节生命教育心理健康活动课。 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。 5. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。 *有关教育、教学活动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：50308659		电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏		联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	数学	语文	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	科学	劳动	书法	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	外语	道德与法治	综合实践活 动	数学	数学
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	艺术（音乐）	艺术（美术）	体育与健康	校本课程（体 育与健康）	科学
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	语文	艺术（音乐）	道德与法治	艺术（美术）
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	校本课程 （心理）	外语	语文	信息科技	体育与健康
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	体育与健康	体育与健康	语文	外语	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				

上海市实验学校东校 2026 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	语文	数学	语文	语文	数学
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	外语	道德与法治	语文	语文	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	数学	外语	科学	数学	综合实践活动
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	校本课程（体育与健康）	体育与健康	体育与健康	艺术（美术）	校本课程（心理）
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	语文	数学	外语	体育与健康
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	信息科技	书法	劳动	道德与法治	科学
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	艺术（音乐）	艺术（美术）	艺术（音乐）	体育与健康	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

- 说明：
- 1. 三年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习，平均每周 1 课时。
 - 2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
 - 3. 利用一节校本课程开设每周一节生命教育心理健康活动课。
 - 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
 - 5. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。
- *有关教育、教学活动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：50308659	电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏	联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	数学	语文	语文	数学	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	外语	语文	科学	外语	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	道德与法治	数学	体育与健康	语文	校本课程（体育与健康）
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	艺术（音乐）	综合实践活动	书法	数学
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	外语	数学	体育与健康	信息科技
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	语文	体育与健康	艺术（音乐）	艺术（美术）	艺术（美术）
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	科学	校本课程（心理）	劳动	道德与法治	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				

上海市实验学校东校 2026 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	数学	语文	数学	数学	数学
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	综合实践活动	语文	语文	劳动	书法
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	艺术（美术）	语文	外语
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	人工智能基础	科学	体育与健康	语文	校本课程（体育与健康）
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	外语	语文	科学	道德与法治
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	艺术（美术）	信息科技	艺术（音乐）	体育与健康	艺术（音乐）
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	体育与健康	体育与健康	道德与法治	外语	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	语文	数学	语文	人工智能基础	数学
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	语文	信息	语文	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	外语	艺术（音乐）	综合实践活动	数学	语文
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	劳动	体育与健康	外语	科学
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	体育与健康	数学	艺术（美术）	艺术（音乐）
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	道德与法治	书法	语文	体育与健康	校本课程 （体育与健康）
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	艺术（美术）	外语	科学	道德与法治	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				

	16:30-17:30	第二时段
	17:30-18:00	延时服务

- 说明：
- 1. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
 - 2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
 - 3. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。
- *有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	数学	语文	外语	语文	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	人工智能基础	语文	体育与健康	数学	综合实践活动
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	校本课程（体育与健康）	数学	语文	体育与健康	数学
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	人工智能基础	科学	体育与健康	语文	校本课程（体育与健康）
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	劳动	科学	艺术（音乐）	科学
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	外语	道德与法治	数学	艺术（美术）	体育与健康
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	语文	体育与健康	书法	外语	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				

	16:30-17:30	第二时段
	17:30-18:00	延时服务

- 说明：
- 1. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
 - 2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
 - 3. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。
- *有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	数学	校本课程(体育与健康)	语文	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	劳动	艺术（美术）	数学	数学
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	科学	语文	外语	科学	外语
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	艺术（美术）	语文	人工智能基础	外语	信息科技
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	综合实践活动	语文	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	艺术（音乐）	书法	语文	艺术（音乐）	道德与法治
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	体育与健康	体育与健康	数学	道德与法治	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				

	17:30-18:00	延时服务
说明: 1. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课, 保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。 2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。 3. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。 *有关教育、教学活动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: 50308659		电子邮箱: lydialin@163.com
联系人: 凌洁敏		联系电话: 13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	语文	语文	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	语文	数学	艺术（音乐）	艺术（美术）
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	科学	数学	体育与健康	语文	综合实践活动
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	外语	艺术（音乐）	语文	数学	体育与健康
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	人工智能基础	科学	体育与健康	数学
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	体育与健康	校本课程 （体育与健康）	艺术（美术）	劳动	书法
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	道德与法治	外语	道德与法治	信息科技	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				

	17:30-18:00	延时服务
说明: 1. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课, 保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。 2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。 3. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。 *有关教育、教学活动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: 50308659		电子邮箱: lydialin@163.com
联系人: 凌洁敏		联系电话: 13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	人工智能基础	语文	语文	综合实践活动
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	外语	数学	外语	语文	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	艺术（美术）	道德与法治	校本课程（体育与健康）	体育与健康	数学
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	语文	语文	数学	道德与法治	艺术（音乐）
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	语文	艺术（美术）	信息科技	体育与健康
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	体育与健康	劳动	科学	外语	书法
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	科学	体育与健康	艺术（音乐）	数学	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	数学	语文	外语	语文	数学
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	艺术（音乐）	语文	体育与健康	道德与法治	外语
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	艺术（美术）	人工智能基础	语文	信息科技	体育与健康
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	综合实践活动	数学	语文	艺术（音乐）	语文
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 （班队活动）	校本课程 （体育与健康）	艺术（美术）	数学	劳动
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	体育与健康	外语	书法	科学	科学
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	语文	道德与法治	数学	体育与健康	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
3. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 学年第 一 学期 四 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	语文	校本课程(体育与健康)	语文	数学
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	语文	数学	人工智能基础	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	外语	数学	信息科技	数学	书法
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	科学	外语	艺术（美术）	道德与法治	外语
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	体育与健康	艺术（音乐）	科学	体育与健康
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	体育与健康	艺术（美术）	语文	综合实践活动	道德与法治
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	艺术（音乐）	劳动	语文	体育与健康	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				

	16:30-17:30	第二时段
	17:30-18:00	延时服务

说明：

1. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。

2. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。

3. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659	电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏	联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	数学	综合实践	外语	语文	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	外语	数学	体育与健康	语文	数学
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	语文	语文	科学	数学	体育与健康
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	劳动	语文	艺术(音乐)	信息科技	外语
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 (班队活动)	道德与法治	语文	校本课程(体 育与健康)	道德与法治
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	体育与健康	体育与健康	书法	科学	艺术(音乐)
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	道德与法治	艺术(美术)	数学	艺术(美术)	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 五年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习, 平

均每周 1 课时。

2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。

3. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。

4. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659

电子邮箱：lydialin@163.com

联系人：凌洁敏

联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	语文	数学	语文	数学	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	综合实践活动	科学	语文	语文	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	信息科技	语文	体育与健康	艺术（音乐）	外语
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	数学	艺术（美术）	劳动	道德与法治	校本课程（体育与健康）
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	外语	道德与法制	体育与健康	艺术（美术）
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	道德与法治	体育与健康	数学	外语	数学
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	体育与健康	书法	艺术（音乐）	科学	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 1. 五年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习，平均每周 1 课时。
- 2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
- 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
- 4. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659	电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏	联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	数学	语文	外语	语文	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	语文	信息科技	语文	综合实践活动
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	艺术（音乐）	数学	体育与健康	劳动	数学
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	校本课程（体育与健康）	道德与法治	道德与法治	数学	艺术（美术）
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	书法	数学	艺术（音乐）	道德与法治
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	科学	外语	科学	体育与健康	体育与健康
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	艺术（美术）	体育与健康	语文	外语	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 1. 五年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习，平均每周 1 课时。
- 2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
- 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
- 4. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659	电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏	联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	数学	语文	语文	语文	综合实践活动
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	道德与法治	语文	数学	数学	信息科技
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	劳动	数学	外语	外语	语文
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	语文	科学	体育与健康	校本课程(体育与健康)	体育与健康
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 (班队活动)	艺术（美术）	艺术(音乐)	科学	数学
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术（音乐）	艺术（美术）
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	书法	外语	语文	道德与法治	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 1. 五年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习，平均每周 1 课时。
- 2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
- 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
- 4. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659	电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏	联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	语文	数学	校本课程(体育与健康)	外语	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	艺术（音乐）	语文	外语	语文	语文
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	外语	综合实践活动	语文	数学	科学
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	数学	信息科技	艺术（美术）	劳动	数学
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程 (班队活动)	语文	科学	道德与法治	艺术(音乐)
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	道德与法治	道德与法治	数学	艺术（美术）	体育与健康
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	体育与健康	体育与健康	书法	体育与健康	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 1. 五年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习，平均每周 1 课时。
- 2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
- 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
- 4. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659	电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏	联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	数学	道德与法治	语文	语文
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	艺术（美术）	校本课程（体育与健康）	书法	外语
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	道德与法治	艺术（音乐）	艺术（音乐）	道德与法治	艺术（美术）
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	科学	外语	科学	外语	数学
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	语文	语文	劳动	体育与健康
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	综合实践活动	语文	语文	体育与健康	信息科技
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	体育与健康	体育与健康	数学	数学	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 1. 五年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习，平均每周 1 课时。
- 2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
- 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。
- 4. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。

*有关教育、教学活动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：50308659	电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏	联系电话：13916871411

上海市实验学校东校 2026 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	外语	语文	综合实践活动	语文	数学
课间	8:55-9:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
第二节	9:10-9:45	科学	艺术（音乐）	道德与法治	语文	劳动
课间	9:45-10:15	大课间 30 分钟				
韵律操	10:15-10:20	课前韵律操 5 分钟				
第三节	10:20-10:55	校本课程（体育与健康）	科学	艺术（美术）	外语	体育与健康
课间	10:55-11:10	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:50	艺术（美术）	数学	体育与健康	艺术（音乐）	语文
午餐时间	11:50-12:10	午餐时间				
午休时间	12:10-12:40	午休调整				
午间活动	12:40-13:00	沐浴阳光舒目创意微运动 20 分钟				
韵律操	13:00-13:05	课前韵律操 5 分钟				
第五节	13:05-13:40	校本课程（班队活动）	外语	数学	道德与法治	信息科技
课间	13:40-13:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
眼保健操	13:55-14:00	眼保健操				
韵律操	14:00-14:05	课前韵律操 5 分钟				
第六节	14:05-14:40	数学	书法	语文	体育与健康	道德与法治
课间	14:40-14:55	课间 15 分钟（微运动 5 分钟）				
室内操	14:55-15:00	室内操				
第七节	15:00-15:35	语文	体育与健康	语文	数学	/
课后服务	15:35-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：	
1. 五年级上学期利用道德与法治课开展《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的学习，平均每周 1 课时。	
2. 周二和周四课后服务时间分别开设 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。	
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 9 周左右。	
4. 期末英语及综合学科期末考查、语文和数学期末考试安排在第 20 周。	
*有关教育、教学活动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：50308659	电子邮箱：lydialin@163.com
联系人：凌洁敏	联系电话：13916871411