

上海市实验学校东校学校 2024 学年第一学期一年级 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	语文	语文	语文
	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	科学	英语	体育与健康	体育与健康	语文
	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
	9:50-10:20	大课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	校本课程	唱游. 音乐	数学	道德与法治	体育与健康
	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	道德与法治	科学	数学
	11:45-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	综合实践活动	校本课程	造型. 美术
	13:35-13:50	课间休息				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	数学	劳动	语文	唱游. 音乐	造型. 美术
	14:30-14:45	课间休息				
	14:45-14:50	室内操				
	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 课时的入学适应教育。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 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。
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 18-19 周。

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

上海市实验学校东校学校 2024 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	数学	数学	语文	数学
	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	道德与法治	语文	语文	语文
	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
	9:50-10:20	大课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	校本课程	造型. 美术	体育与健康	唱游. 音乐	语文
	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育与健康	造型. 美术	科学	体育与健康	英语
	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	综合实践活动	科学
	13:35-13:50	课间休息				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	唱游. 音乐	体育与健康	语文	校本课程	劳动
	14:30-14:45	课间休息				
	14:45-14:50	室内操				
	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 课时的入学适应教育。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施，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。
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 18-19 周。

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

上海市实验学校东校学校 2024 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	英语	语文	语文	语文
	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	体育与健康	数学	语文	体育与健康	语文
	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
	9:50-10:20	大课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	综合实践活动	科学	唱游. 音乐
	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	唱游. 音乐	造型. 美术	英语	校本课程	体育与健康
	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	造型. 美术	数学
	13:35-13:50	课间休息				
	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	科学	造型. 美术	道德与法治
	14:30-14:45	课间休息				
	14:45-14:50	室内操				
	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 课时的入学适应教育。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 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。
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 18-19 周。

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

上海市实验学校东校学校 2024 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	英语	语文	语文	数学
	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
	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
	9:50-10:20	大课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	英语
	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	唱游. 音乐	道德与法治	劳动
	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	科学	综合实践活动	体育与健康
	13:35-13:50	课间休息				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	科学	造型. 美术	道德与法治	体育与健康	唱游. 音乐
	14:30-14:45	课间休息				
	14:45-14:50	室内操				
	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 课时的入学适应教育。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 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。
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 18-19 周。

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

上海市实验学校东校学校 2024 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	道德与法治	唱游. 音乐	造型. 美术	语文
	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	英语	科学	造型. 美术	语文
	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
	9:50-10:20	大课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	数学	体育与健康	道德与法治
	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	数学	语文	综合实践活动	语文	科学
	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	数学	唱游. 音乐
	13:35-13:50	课间休息				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健康	劳动	语文	校本课程	体育与健康
	14:30-14:45	课间休息				
	14:45-14:50	室内操				
	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 课时的入学适应教育。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 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。
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 18-19 周。

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

上海市实验学校东校学校 2024 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	英语	语文	语文
	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	语文	语文	道德与法治	唱游. 音乐	造型. 美术
	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
	9:50-10:20	大课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	校本课程	科学	体育与健康	语文	造型. 美术
	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	数学	数学	体育与健康	数学
	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	科学	校本课程
	13:35-13:50	课间休息				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	体育与健康	英语	唱游. 音乐	道德与法治	劳动
	14:30-14:45	课间休息				
	14:45-14:50	室内操				
	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 课时的入学适应教育。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施, 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。
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 18-19 周。

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

上海市实验学校东校学校 2024 学年第一学期一年级 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	道德与法治	语文	语文
	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	体育与健康	科学	造型. 美术	英语	语文
	9:40-9:50	升旗仪式、广播操				
	9:50-10:20	大课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	校本课程	数学	造型. 美术	唱游. 音乐	数学
	11:00-11:10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	语文	语文	体育与健康	语文	校本课程
	11:50-13:00	午餐、午休、午会课				
第五节	13:00-13:35	班队活动	英语	语文	体育与健康	道德与法治
	13:35-13:50	课间休息				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:30	唱游. 音乐	体育与健康	劳动	综合实践活动	科学
	14:30-14:45	课间休息				
	14:45-15:00	降旗仪式、室内操				
		开展各类活动				
课后服务	15:00-16:30	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 课时的入学适应教育。
2. 其中 1 节体育课在校本课程中实施，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。
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 18-19 周。

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

