

2025学年第一学期上海市嘉定区实验小学一年级 1班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	外语	语文	语文	语文	数学
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	语文	数学	语文	语文
大课间	9:40~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	道德与法治	科学	体育与健康	艺术·美术	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	艺术·音乐	数学	外语	艺术·美术	科学
午休	11:40~13:20					
第五节	13:20~13:55	校本课程	综合实践活动	艺术·音乐	道德与法治	体育与健康
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含室内操)	体育与健康	体育与健康	班团队活动	校本课程	劳动
课间	14:45~15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注:

- 1.秋季研学活动安排在第9周开展。
- 2.一节体育与健康利用周四第6节校本课程开展。
- 3.周一至周四下午14:55~15:30开展“小畅乐成长”活动，一节体育活动课在此时段落实；周五14:55~15:30开展“小畅乐陪伴”活动。
- 4.一节体育活动课利用周一第5节校本课程开展。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15:30-16:30，第二时段：16:30-17:30，第三时段：17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。