

2025学年第一学期上海市嘉定区实验小学一年级 5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	科学	语文	艺术·美术	综合实践活动	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	数学	体育与健康	艺术·美术	数学	数学
大课间	9:40~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	语文	科学	语文	体育与健康	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	外语	校本课程	语文	体育与健康
午休	11:40~12:20					
第五节	13:20~13:55	艺术·音乐	语文	道德与法治	劳动	道德与法治
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含室内操)	体育与健康	校本课程	班团队活动	语文	艺术·音乐
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三第4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二第6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。