

2025学年第一学期上海市嘉定区实验小学一年级 6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              | 语文    | 语文    | 语文    | 外语     | 语文    |
| 课间   | 8:55~9:05              |       |       |       |        |       |
| 第二节  | 9:05~9:40              | 语文    | 外语    | 体育与健康 | 综合实践活动 | 科学    |
| 大课间  | 9:40~10:15             |       |       |       |        |       |
| 第三节  | 10:15~10:55<br>(含眼保健操) | 艺术·美术 | 艺术·音乐 | 语文    | 语文     | 数学    |
| 课间   | 10:55~11:05            |       |       |       |        |       |
| 第四节  | 11:05~11:40            | 艺术·美术 | 数学    | 数学    | 科学     | 体育与健康 |
| 午休   | 11:40~13:20            |       |       |       |        |       |
| 第五节  | 13:20~13:55            | 体育与健康 | 语文    | 道德与法治 | 体育与健康  | 艺术·音乐 |
| 课间   | 13:55~14:05            |       |       |       |        |       |
| 第六节  | 14:05~14:45<br>(含室内操)  | 劳动    | 校本课程  | 班团队活动 | 校本课程   | 道德与法治 |
| 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二第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四第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。