

2025学年第二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  | 9:40~10:20             |       |        |       |              |       |
| 第三节  | 10:20~11:00<br>(含眼保健操) | 劳动    | 科学     | 体育与健康 | 艺术·美术        | 语文    |
| 课间   | 11:00~11:10            |       |        |       |              |       |
| 第四节  | 11:10~11:45            | 艺术·音乐 | 数学     | 外语    | 艺术·美术        | 科学    |
| 午休   | 11:45~13:20            |       |        |       |              |       |
| 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<br>(含室内操)  | 体育与健康 | 体育与健康  | 班团队活动 | 校本课程<br>(体育) | 道德与法治 |
| 课间   | 14:45~15:30            |       |        |       |              |       |
| 课后服务 | 15:30~18:00            |       |        |       |              |       |

备注：

- 一节体育与健康利用周四第6节校本课程开展。
- 周一至周五12:25-12:45开展午会，周一：健康教育/班务小结，周二：十分钟队会/国防民防教育，周三：学生阅读，周四：红领巾广播，周五：劳动教育/用眼健康。
- 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。
- 一节体育活动课利用周一第5节校本课程开展。
- 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。
- 春季研学活动安排在第8周开展。