

2025学年第二学期上海市嘉定区实验小学五年级2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	外语	数学
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	体育与健身	道德与法治	语文	语文
大课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	数学	外语	数学	语文	美术
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	拓展型课程（ 体育活动）	数学	外语	数学	外语
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	道德与法治	自然	班团队活动	体育与健身	音乐
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含室内操)	体育与健身	音乐	体育与健身	自然	体育与健身
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	劳动技术	探究型课程	拓展型课程（ 体育活动）	道德与法治	
课后服务	15:30~18:00					

备注:

- 一节体育活动课利用周一第四节拓展型课程开展，一节体育活动课利用周三第七节拓展型课程开展。
- 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。
- 周五14:55~15:30开展“小畅乐陪伴”活动。
- 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。