

2025学年第二学期上海市嘉定区实验小学五年级7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	美术	语文	外语	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	外语	数学	数学	外语	音乐
大课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	语文	外语	语文	拓展型课程（ 体育活动）	数学
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	数学	音乐	体育与健身	数学	外语
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	道德与法治	劳动技术	班团队活动	体育与健身	体育与健身
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含室内操)	体育与健身	体育与健身	探究型课程	拓展型课程（ 体育活动）	自然
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	语文	自然	道德与法治	道德与法治	
课后服务	15:30~18:00					

备注:

- 1.一节体育活动课利用周四第3节拓展型课程开展，一节体育活动课利用周四第6节拓展型课程开展。
- 2.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。
- 3.周五14:55~15:30开展“小畅乐陪伴”活动。
- 4.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。
- 5.春季研学活动安排在第8周开展。