

上海市青浦区徐泾第一小学 一年级 1 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	语文	科学	语文	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	劳动	数学	语文	数学	造型. 美术	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	数学	造型. 美术	语文	体育与健康	外语	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	外语	乐思时光	唱游. 音乐	体育与健康	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	唱游. 音乐	乐思时光	班队活动	乐思时光	体育活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	体育与健康	体育与健康	道德与法治	校本课程1(茶艺)	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	综合实践活动	科学	道德与法治	语文	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 一年级 2 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	语文	数学	语文	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	数学	体育与健康	外语	唱游. 音乐	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	体育与健康	外语	乐思时光	语文	造型. 美术	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	劳动	体育与健康	体育与健康	体育活动	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	科学	乐思时光	班队活动	乐思时光	体育与健康	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	综合实践活动	造型. 美术	唱游. 音乐	道德与法治	科学	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	校本课程1(茶艺)	语文	道德与法治	语文	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 一年级 3 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	唱游. 音乐	数学	语文	语文	外语	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	外语	唱游. 音乐	综合实践活动	数学	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	数学	体育与健康	体育与健康	科学	校本课程1 (茶艺)	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	语文	造型. 美术	语文	体育与健康	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	乐思时光	劳动	班队活动	道德与法治	乐思时光	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	语文	语文	乐思时光	科学	体育活动	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	造型. 美术	道德与法治	体育与健康		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 一年级 4 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	科学	外语	数学	语文	外语	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	语文	造型.美术	造型.美术	劳动	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	数学	语文	语文	道德与法治	数学	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	综合实践活动	乐思时光	体育与健康	科学	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	乐思时光	体育与健康	班队活动	乐思时光	体育活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	语文	体育与健康	唱游. 音乐	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	唱游. 音乐	道德与法治	校本课程1 (茶艺)	语文		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 一年级 5 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	外语	语文	数学	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	唱游. 音乐	语文	校本课程1 (茶艺)	语文	外语	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	语文	数学	语文	造型. 美术	体育活动	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	体育与健康	乐思时光	唱游. 音乐	语文	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	乐思时光	乐思时光	班队活动	道德与法治	造型. 美术	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	语文	科学	体育与健康	劳动	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	科学	综合实践活动	道德与法治	体育与健康		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 一年级 6 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	语文	语文	外语	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	体育与健康	唱游. 音乐	语文	语文	科学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	外语	数学	校本课程1 (茶艺)	数学	体育与健康	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	体育与健康	综合实践活动	语文	唱游. 音乐	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	乐思时光	造型. 美术	班队活动	乐思时光	体育活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	科学	语文	乐思时光	体育与健康	造型. 美术	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	劳动	体育与健康	道德与法治	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 一年级 7 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	语文	外语	数学	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	体育与健康	数学	语文	语文	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	造型. 美术	唱游. 音乐	体育与健康	外语	体育与健康	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	劳动	造型. 美术	乐思时光	语文	体育活动	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	校本课程1(茶艺)	乐思时光	班队活动	体育与健康	唱游. 音乐	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	乐思时光	体育与健康	语文	道德与法治	综合实践活动	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	科学	语文	道德与法治	科学	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 一年级 8 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	语文	数学	外语	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	语文	外语	造型. 美术	语文	数学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	校本课程1 (茶艺)	语文	语文	综合实践活动	体育与健康	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	体育与健康	科学	语文	体育活动	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	唱游. 音乐	乐思时光	班队活动	道德与法治	乐思时光	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	道德与法治	乐思时光	体育与健康	唱游. 音乐	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	劳动	造型. 美术	体育与健康	科学	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 一年级 9 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	语文	语文	数学	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	造型. 美术	校本课程1 (茶艺)	外语	语文	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	综合实践活动	外语	语文	唱游. 音乐	唱游. 音乐	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	科学	语文	体育与健康	语文	体育与健康	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	数学	乐思时光	班队活动	乐思时光	体育活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	道德与法治	造型. 美术	劳动	道德与法治	科学	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	体育与健康	乐思时光	体育与健康		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 一年级 10 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	数学	语文	语文	唱游. 音乐	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	数学	语文	体育与健康	数学	科学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	语文	劳动	乐思时光	外语	语文	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	科学	乐思时光	语文	道德与法治	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	造型. 美术	道德与法治	班队活动	体育与健康	体育活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	语文	体育与健康	唱游. 音乐	校本课程1 (茶艺)	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	造型. 美术	语文	综合实践活动	乐思时光	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 二年级 1 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	语文	外语	语文	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	数学	数学	语文	乐思时光	科学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	外语	综合实践活动	体育与健康	唱游. 音乐	语文	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	科学	体育与健康	唱游. 音乐	劳动	体育与健康	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	语文	乐思时光	班队活动	体育与健康	乐思时光	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	语文	乐思时光	语文	体育活动	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	造型. 美术	造型. 美术	道德与法治	道德与法治	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 二年级 2 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	数学	体育与健康	语文	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	数学	语文	语文	数学	外语	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	体育与健康	外语	乐思时光	造型. 美术	体育与健康	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	乐思时光	语文	综合实践活动	道德与法治	体育活动	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	造型. 美术	唱游. 音乐	班队活动	乐思时光	乐思时光	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	科学	体育与健康	劳动	语文	唱游. 音乐	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	语文	道德与法治	科学	体育与健康	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 二年级 3 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	外语	语文	语文	唱游. 音乐	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	外语	语文	综合实践活动	科学	数学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	语文	数学	体育与健康	数学	语文	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	唱游. 音乐	语文	道德与法治	语文	体育与健康	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	乐思时光	乐思时光	班队活动	乐思时光	体育活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	造型. 美术	科学	乐思时光	道德与法治	造型. 美术	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	体育与健康	劳动	体育与健康	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 二年级 4 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	语文	数学	外语	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	体育与健康	外语	唱游. 音乐	语文	道德与法治	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	语文	数学	乐思时光	体育与健康	体育活动	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	造型. 美术	体育与健康	科学	体育与健康	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	乐思时光	乐思时光	班队活动	乐思时光	唱游. 音乐	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	综合实践活动	体育与健康	科学	语文	劳动	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	语文	语文	造型. 美术	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 二年级 5 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	语文	语文	数学	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	语文	道德与法治	外语	语文	数学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	语文	科学	数学	综合实践活动	造型. 美术	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	道德与法治	体育与健康	体育与健康	语文	唱游. 音乐	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	乐思时光	乐思时光	班队活动	乐思时光	体育活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	唱游. 音乐	造型. 美术	乐思时光	科学	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	语文	劳动	体育与健康		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 二年级 6 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	唱游. 音乐	语文	语文	体育活动	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	数学	语文	科学	造型. 美术	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	唱游. 音乐	科学	造型. 美术	外语	劳动	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	乐思时光	体育与健康	数学	体育与健康	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	乐思时光	道德与法治	班队活动	乐思时光	数学	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	语文	语文	综合实践活动	体育与健康	道德与法治	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	语文	体育与健康	乐思时光	语文	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 二年级 7 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	综合实践活动	语文	语文	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	体育与健康	语文	数学	数学	外语	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	科学	唱游. 音乐	外语	体育与健康	语文	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	数学	造型. 美术	科学	唱游. 音乐	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	乐思时光	乐思时光	班队活动	乐思时光	体育活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	造型. 美术	语文	体育与健康	劳动	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	体育与健康	乐思时光	道德与法治	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 二年级 8 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	语文	数学	体育与健康	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	语文	数学	语文	语文	造型. 美术	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	语文	体育与健康	体育与健康	外语	体育与健康	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	外语	唱游. 音乐	乐思时光	造型. 美术	语文	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	乐思时光	乐思时光	班队活动	乐思时光	体育活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	综合实践活动	科学	语文	唱游. 音乐	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	劳动	科学	道德与法治	道德与法治	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 二年级 9 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	语文	语文	数学	道德与法治	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	体育与健康	造型.美术	数学	道德与法治	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	语文	外语	体育与健康	语文	科学	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	数学	语文	唱游.音乐	体育与健康	体育与健康	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	乐思时光	乐思时光	班队活动	乐思时光	体育活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	劳动	体育与健康	乐思时光	语文	唱游.音乐	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	综合实践活动	语文	造型.美术	科学	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	大课间2	体育活动	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 三年级 1 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	数学	语文	语文	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	语文	语文	体育与健康	综合实践活动	外语	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	外语	外语	体育活动2	外语	体育活动1	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	美术	语文	数学	美术	数学	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	体育与健康	体育与健康	班队活动	校本课程2(兴趣)	体育与健康	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	音乐	道德与法治	自然	道德与法治	音乐	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	信息科技	校本课程3(书法/心理)	自然	体育与健康	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 三年级 2 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	语文	语文	语文	音乐	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	体育与健康	体育与健康	数学	数学	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	外语	数学	体育与健康	外语	外语	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	音乐	校本课程3（书法/心理）	外语	信息科技	体育与健康	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	语文	道德与法治	班队活动	道德与法治	语文	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	美术	自然	体育活动1	体育与健康	体育活动2	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	美术	自然	校本课程2（兴趣）	综合实践活动		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 三年级 3 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	美术	数学	外语	语文	体育与健康	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	语文	道德与法治	语文	数学	数学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	外语	语文	道德与法治	外语	语文	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	信息科技	外语	数学	体育与健康	自然	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	综合实践活动	自然	班队活动	音乐	体育活动1	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	体育与健康	体育活动2	校本课程3(书法/心理)	校本课程2(兴趣)	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	语文	美术	体育与健康	音乐	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 三年级 4 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	语文	语文	语文	外语	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	综合实践活动	体育与健康	数学	体育与健康	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	音乐	数学	道德与法治	数学	数学	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	自然	信息科技	校本课程3（书法/心理）	音乐	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	美术	自然	班队活动	外语	体育活动1	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	语文	外语	体育与健康	道德与法治	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	校本课程2（兴趣）	体育活动2	美术		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 三年级 5 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	数学	外语	数学	体育与健康	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	数学	外语	数学	语文	校本课程3（书法/心理）	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	外语	语文	语文	外语	体育活动1	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	音乐	体育活动2	体育与健康	综合实践活动	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	道德与法治	校本课程2（兴趣）	班队活动	自然	音乐	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	体育与健康	自然	语文	美术	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	美术	信息科技	体育与健康	道德与法治		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 三年级 6 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	语文	语文	音乐	外语	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	语文	数学	体育与健康	数学	数学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	外语	外语	音乐	外语	体育与健康	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	道德与法治	体育与健康	美术	体育与健康	语文	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	美术	语文	班队活动	语文	体育活动2	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	校本课程2(兴趣)	体育活动1	综合实践活动	校本课程3(书法/心理)	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	自然	自然	信息科技	道德与法治		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 三年级 7 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	语文	数学	语文	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	语文	信息科技	体育与健康	自然	外语	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	音乐	外语	外语	自然	语文	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	数学	美术	语文	综合实践活动	体育活动2	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	语文	体育与健康	班队活动	校本课程2(兴趣)	美术	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	道德与法治	道德与法治	体育活动1	体育与健康	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	数学	校本课程3(书法/心理)	音乐	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 三年级 8 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	数学	外语	语文	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	校本课程3（书法/心理）	外语	综合实践活动	外语	外语	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	数学	语文	体育与健康	数学	语文	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	音乐	道德与法治	体育活动1	信息科技	体育活动2	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	体育与健康	美术	班队活动	体育与健康	语文	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	语文	校本课程2（兴趣）	音乐	自然	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	自然	体育与健康	美术	道德与法治		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 三年级 9 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	外语	语文	数学	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	数学	数学	体育与健康	体育与健康	数学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	自然	美术	美术	语文	外语	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	自然	语文	语文	外语	体育活动2	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	语文	信息科技	班队活动	校本课程2(兴趣)	体育与健康	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	音乐	体育与健康	综合实践活动	道德与法治	音乐	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	道德与法治	体育活动1	校本课程3(书法/心理)	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 四年级 1 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	人工智能基础	数学	语文	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间					
第二节	09:25~10:00	语文	数学	外语	外语	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	音乐	体育与健康	语文	数学	外语	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	数学	语文	自然	道德与法治	体育与健康	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	美术	外语	班队活动	语文	音乐	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	自然	信息科技	体育与健康	体育与健康	综合实践活动	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	道德与法治	道德与法治	劳动技术	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	体育活动1	体育活动2	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 四年级 2 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	语文	外语	数学	音乐	
大课间1	08:55~09:25	大课间					
第二节	09:25~10:00	信息科技	人工智能基础	自然	外语	外语	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	语文	音乐	语文	体育与健康	语文	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	外语	数学	数学	语文	综合实践活动	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	道德与法治	外语	班队活动	道德与法治	体育与健康	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	美术	劳动技术	体育与健康	语文	自然	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	体育与健康	道德与法治	数学	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	体育活动1	体育活动2	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 四年级 3 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	外语	外语	数学	外语	
大课间1	08:55~09:25	大课间					
第二节	09:25~10:00	数学	道德与法治	信息技术	语文	数学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	外语	人工智能基础	数学	外语	音乐	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	音乐	体育与健康	体育与健康	综合实践活动	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	美术	语文	班队活动	劳动技术	体育与健康	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	数学	道德与法治	道德与法治	语文	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	自然	体育与健康	语文	自然		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	体育活动1	体育活动2	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 四年级 4 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	数学	语文	语文	体育与健康	
大课间1	08:55~09:25	大课间					
第二节	09:25~10:00	语文	外语	数学	数学	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	数学	语文	外语	外语	数学	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	人工智能基础	信息科技	语文	音乐	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	道德与法治	美术	班队活动	道德与法治	综合实践活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	音乐	道德与法治	体育与健康	体育与健康	外语	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	自然	体育与健康	劳动技术	自然		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	体育活动1	体育活动2	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 四年级 5 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	数学	外语	语文	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间					
第二节	09:25~10:00	语文	语文	语文	外语	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	数学	外语	数学	体育与健康	外语	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	音乐	信息科技	自然	数学	道德与法治	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	美术	人工智能基础	班队活动	音乐	综合实践活动	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	劳动技术	体育与健康	道德与法治	自然	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	语文	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	体育活动1	体育活动2	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 四年级 6 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	语文	数学	数学	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间					
第二节	09:25~10:00	数学	外语	语文	音乐	数学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	外语	数学	体育与健康	外语	体育与健康	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	劳动技术	道德与法治	外语	体育与健康	综合实践活动	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	信息科技	体育与健康	班队活动	语文	外语	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	人工智能基础	音乐	自然	美术	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	自然	语文	道德与法治		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	体育活动1	体育活动2	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 四年级 7 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	外语	语文	外语	综合实践活动	
大课间1	08:55~09:25	大课间					
第二节	09:25~10:00	数学	语文	外语	语文	数学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	体育与健康	体育与健康	数学	音乐	外语	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	道德与法治	数学	体育与健康	数学	劳动技术	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	外语	语文	班队活动	道德与法治	语文	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	信息科技	美术	自然	自然	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	音乐	人工智能基础	道德与法治	体育与健康		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2/体育活动	15:30~16:10	大课间2	体育活动1	体育活动2	大课间2		
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 五年级 1 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	数学	外语	数学	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	数学	语文	语文	外语	体育与健康	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	外语	音乐	数学	音乐	外语	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	自然	美术	道德与法治	语文	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	语文	外语	班队活动	道德与法治	劳动技术	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	自然	道德与法治	体育活动1	体育与健康	体育活动2	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	综合实践活动	体育与健康	体育与健康	语文		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 五年级 2 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	语文	数学	外语	外语	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	外语	数学	外语	语文	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	道德与法治	外语	语文	数学	数学	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	数学	体育与健康	音乐	体育与健康	美术	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	体育与健康	自然	班队活动	道德与法治	体育与健康	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	综合实践活动	自然	体育与健康	音乐	体育活动2	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	劳动技术	道德与法治	体育活动1	语文	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 五年级 3 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	外语	外语	语文	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	音乐	自然	数学	数学	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	体育与健康	道德与法治	语文	外语	语文	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	语文	体育与健康	音乐	外语	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	外语	体育与健康	班队活动	道德与法治	体育活动2	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	劳动技术	数学	体育活动1	自然	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	综合实践活动	美术	道德与法治	体育与健康		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 五年级 4 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	语文	音乐	语文	外语	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	外语	外语	外语	数学	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	劳动技术	数学	语文	外语	数学	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	道德与法治	体育与健康	体育活动1	综合实践活动	体育活动2	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	数学	自然	班队活动	道德与法治	体育与健康	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	语文	自然	美术	体育与健康	音乐	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	语文		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 五年级 5 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	数学	语文	数学	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	外语	外语	数学	外语	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	音乐	语文	体育与健康	体育与健康	外语	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	道德与法治	音乐	外语	语文	体育活动1	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	语文	体育与健康	班队活动	语文	自然	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	综合实践活动	体育活动2	道德与法治	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	美术	道德与法治	劳动技术	自然	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 五年级 6 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	数学	语文	数学	数学	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	自然	语文	体育与健康	美术	音乐	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	数学	外语	数学	外语	外语	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	体育与健康	外语	语文	体育活动2	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	体育与健康	综合实践活动	班队活动	劳动技术	语文	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	语文	道德与法治	道德与法治	体育与健康	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	音乐	自然	体育活动1	道德与法治		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 五年级 7 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	数学	体育与健康	语文	外语	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	外语	外语	外语	外语	数学	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	数学	语文	数学	美术	体育活动2	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	道德与法治	劳动技术	语文	音乐	体育与健康	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	语文	自然	班队活动	数学	语文	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	自然	体育与健康	音乐	道德与法治	综合实践活动	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	道德与法治	体育活动1	体育与健康		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 五年级 8 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	语文	外语	数学	外语	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	美术	语文	外语	语文	外语	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	数学	数学	语文	音乐	数学	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	体育与健康	体育与健康	劳动技术	体育活动2	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	语文	自然	班队活动	数学	体育与健康	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	外语	道德与法治	自然	道德与法治	综合实践活动	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	音乐	道德与法治	体育活动1	体育与健康	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 五年级 9 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	语文	数学	外语	外语	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	语文	外语	外语	数学	语文	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	体育与健康	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	数学	数学	语文	音乐	体育活动1	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	自然	自然	班队活动	语文	美术	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	劳动技术	综合实践活动	道德与法治	音乐	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	道德与法治	体育活动2	语文	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 五年级 10 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	数学	语文	数学	语文	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	外语	音乐	语文	外语	体育与健康	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	美术	外语	外语	自然	数学	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	语文	数学	音乐	数学	外语	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	语文	体育与健康	班队活动	体育与健康	体育活动2	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	自然	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	劳动技术	体育活动1	综合实践活动	14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)	
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦区徐泾第一小学 五年级 11 班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20~08:55	外语	外语	数学	语文	语文	
大课间1	08:55~09:25	大课间1					
第二节	09:25~10:00	数学	数学	语文	体育与健康	外语	
眼保健操	10:00~10:05	眼保健操					
课间	10:05~10:15	课间					
第三节	10:15~10:50	语文	语文	体育与健康	外语	数学	
课间韵律操1	10:50~10:55	课间韵律操1					
课间	10:55~11:05	课间					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	音乐	外语	数学	体育活动2	
午间	11:40~12:10	午餐					
	12:10~12:40	午休					
午会	12:40~12:55	行规教育(广播)	法治教育, 时政教育	十分钟队会, 红领巾广播	健康教育广播(心理, 卫生)	安全教育, 劳动教育	
室内操	12:55~13:00	室内操					
课间	13:00~13:05	课间					
第五节	13:05~13:40	音乐	劳动技术	班队活动	道德与法治	道德与法治	
眼保健操	13:40~13:45	眼保健操					
课间	13:45~13:55	课间					
第六节	13:55~14:30	自然	道德与法治	体育活动1	综合实践活动	体育与健康	
课间韵律操2	14:30~14:35	课间韵律操2					14:30~ 15:00 学生值日 /部分学生放学 15:00~ 17:30 课后服务 (作业管理与兴趣拓展)
课间	14:35~14:45	课间					
第七节	14:45~15:20	自然	体育与健康	美术	语文		
课间	15:20~15:30	学生整修/值日					
大课间2	15:30~16:10	大课间2					
课后服务	16:20~17:30	课后服务(作业管理与兴趣拓展)					

注：第七周安排社会实践活动，第十七周安排期末考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。