

2025 学年第二学期上海市普陀区新普陀小学课表公示

一（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 | 班团队活动 | 数学 | 数学 | 语文 | 外语 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 数学 | 语文 | 唱游·音乐 | 唱游·音乐 | 语文 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 体育与健康 (足球) | 体育与健康 | 语文 | 外语 | 语文 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 语文 | 语文 | 语文 | 劳动 | 体育与健康 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 造型·美术 | 道德与法治 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 造型·美术 | 科学 | 体育与健康 (网球) | 体育与健康 | 校本课程 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动(课间操+微运动) | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 科学 | 道德与法治 | 综合实践活动 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | 体育活动 (课后看护) | | |
| | 16:30-18:00 | 课后服务(暖心课堂) | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

一（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 | 班团队活动 | 数学 | 数学 | 语文 | 外语 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 数学 | 语文 | 唱游·音乐 | 唱游·音乐 | 语文 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 体育与健康 (足球) | 体育与健康 | 语文 | 外语 | 语文 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 语文 | 语文 | 语文 | 劳动 | 体育与健康 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 造型·美术 | 道德与法治 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 造型·美术 | 科学 | 体育与健康 (网球) | 体育与健康 | 校本课程 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动(课间操+微运动) | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 科学 | 道德与法治 | 综合实践活动 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | 体育活动 (课后看护) | | |
| | 16:30-18:00 | 课后服务(暖心课堂) | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

一（3）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 | 班团队活动 | 语文 | 语文 | 语文 | 语文 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 语文 | 体育与健康 | 科学 | 语文 | 体育与健康 (足球) |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 外语 | 道德与法治 | 唱游·音乐 | 唱游·音乐 | 造型·美术 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 数学 | 数学 | 数学 | 外语 | 造型·美术 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 语文 | 语文 | 体育与健康 (网球) | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 体育与健康 | 科学 | 午间俱乐部 | 道德与法治 | 校本课程 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动(课间操+微运动) | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 劳动 | 体育与健康 | 综合实践活动 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | 体育活动 (课后看护) | | |
| | 16:30-18:00 | 课后服务(暖心课堂) | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

一（4）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 | 班团队活动 | 外语 | 语文 | 唱游·音乐 | 语文 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 语文 | 语文 | 道德与法治 | 语文 | 语文 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 外语 | 科学 | 数学 | 造型·美术 | 科学 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 数学 | 数学 | 唱游·音乐 | 造型·美术 | 体育与健康 (足球) |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 道德与法治 | 语文 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 体育与健康 | 体育与健康 | 劳动 | 体育与健康 | 校本课程 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动(课间操+微运动) | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 体育与健康 (网球) | 语文 | 综合实践活动 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | 体育活动 (课后看护) | | |
| | 16:30-18:00 | 课后服务(暖心课堂) | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

二（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 | 班团队活动 | 语文 | 语文 | 语文 | 体育与健康 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 体育与健康 (网球) | 体育与健康 | 外语 | 外语 | 语文 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 数学 | 数学 | 数学 | 体育与健康 | 语文 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 语文 | 劳动 | 科学 | 科学 | 唱游·音乐 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 造型·美术 | 语文 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 造型·美术 | 道德与法治 | 体育与健康 (足球) | 道德与法治 | 校本课程 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动(课间操+微运动) | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 唱游·音乐 | 语文 | 综合实践活动 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | |
| | 16:30-18:00 | 课后服务(暖心课堂) | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

二（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 | 班团队活动 | 语文 | 语文 | 语文 | 语文 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 数学 | 唱游·音乐 | 数学 | 外语 | 唱游·音乐 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 科学 | 体育与健康 | 外语 | 造型·美术 | 体育与健康 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 体育与健康 (网球) | 数学 | 劳动 | 体育与健康 | 造型·美术 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 语文 | 午间俱乐部 | 语文 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 语文 | 道德与法治 | 科学 | 道德与法治 | 校本课程 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动(课间操+微运动) | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 体育与健康 (足球) | 语文 | 综合实践活动 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | |
| | 16:30-18:00 | 课后服务(暖心课堂) | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；

2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。

※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

二（3）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 | 班团队活动 | 外语 | 语文 | 语文 | 语文 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 语文 | 语文 | 外语 | 语文 | 体育与健康 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 道德与法治 | 唱游音乐 | 体育与健康 (足球) | 数学 | 唱游音乐 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 劳动 | 数学 | 数学 | 造型·美术 | 科学 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 语文 | 体育与健康 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 体育与健康 (网球) | 语文 | 造型·美术 | 道德与法治 | 校本课程 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动(课间操+微运动) | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 科学 | 体育与健康 | 综合实践活动 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | |
| | 16:30-18:00 | 课后服务(暖心课堂) | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；

2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。

※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

二（4）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 | 班团队活动 | 数学 | 语文 | 语文 | 唱游音乐 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 劳动 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 语文 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 外语 | 道德与法治 | 科学 | 外语 | 造型·美术 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 科学 | 体育与健康 | 体育与健康 (足球) | 数学 | 体育与健康 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 体育与健康 (网球) | 语文 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 | 午间俱乐部 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 语文 | 语文 | 唱游音乐 | 语文 | 校本课程 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动(课间操+微运动) | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 造型·美术 | 道德与法治 | 综合实践活动 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | |
| | 16:30-18:00 | 课后服务(暖心课堂) | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；

2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。

※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

三（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 | 班团队活动 | 数学 | 语文 | 外语 | 校本课程 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 语文 | 语文 | 数学 | 语文 | 校本课程 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 外语 | 音乐 | 外语 | 音乐 | 语文 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 体育与健康 | 体育与健康 | 校本课程 | 数学 | 美术 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 数学 | 外语 | 自然 | 语文 | 校本课程 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 美术 | 自然 | 道德与法治 | 体育与健康 (足球) | 道德与法治 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动(课间操+微运动) | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 体育与健康 (羽毛球) | 校本课程 | 体育与健康 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | 体育活动 (课后看护) | | 信息科技 |
| | 16:30-18:00 | 课后服务(暖心课堂) | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；

2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。

※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

三（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 | 班团队活动 | 外语 | 数学 | 语文 | 语文 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 外语 | 数学 | 语文 | 外语 | 信息科技 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 体育与健康 | 语文 | 美术 | 数学 | 校本课程 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 数学 | 音乐 | 美术 | 校本课程 | 校本课程 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 语文 | 自然 | 体育与健康 (羽毛球) | 体育与健康 (足球) | 校本课程 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 语文 | 体育与健康 | 自然 | 音乐 | 道德与法治 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动（课间操+微运动） | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 外语 | 道德与法治 | 体育与健康 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | 体育活动 (课后看护) | | 校本课程 |
| | 16:30-18:00 | 课后服务（暖心课堂） | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；

2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。

※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

三（3）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 | 班团队活动 | 外语 | 语文 | 语文 | 语文 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 外语 | 自然 | 外语 | 外语 | 校本课程 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 数学 | 数学 | 音乐 | 数学 | 体育与健康 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 (足球) | 校本课程 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 信息科技 | 体育与健康 | 校本课程 | 道德与法治 | 校本课程 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 体育与健康 | 美术 | 体育与健康 (羽毛球) | 语文 | 道德与法治 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动（课间操+微运动） | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 自然 | 音乐 | 美术 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | 体育活动 (课后看护) | | 校本课程 |
| | 16:30-18:00 | 课后服务（暖心课堂） | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

三（4）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 | 班团队活动 | 美术 | 语文 | 语文 | 语文 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 外语 | 数学 | 数学 | 数学 | 校本课程 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 语文 | 语文 | 自然 | 语文 | 体育与健康 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 数学 | 外语 | 体育与健康 (羽毛球) | 外语 | 校本课程 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 体育与健康 | 体育与健康 | 外语 | 音乐 | 校本课程 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 信息科技 | 音乐 | 校本课程 | 道德与法治 | 道德与法治 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动（课间操+微运动） | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 校本课程 | 体育与健康 (足球) | 自然 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | 体育活动 (课后看护) | | 美术 |
| | 16:30-18:00 | 课后服务（暖心课堂） | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

四（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 | 班团队活动 | 语文 | 语文 | 语文 | 语文 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 体育与健康 | 数学 | 外语 | 外语 | 数学 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 自然 | 外语 | 数学 | 数学 | 外语 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 数学 | 体育与健康 | 体育与健康 (足球) | 体育与健康 | 自然 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 外语 | 语文 | 劳动技术 | 道德与法治 | 体育与健康 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 语文 | 音乐 | 道德与法治 | 信息科技 | 道德与法治 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动（课间操+微运动） | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 人工智能基础 | 音乐 | 校本课程 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | 美术 |
| | 16:30-18:00 | 课后服务（暖心课堂） | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

四（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 | 班团队活动 | 音乐 | 语文 | 外语 | 外语 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 外语 | 语文 | 体育与健康 (足球) | 数学 | 语文 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 语文 | 数学 | 外语 | 自然 | 体育与健康 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 数学 | 校本课程 | 数学 | 语文 | 数学 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 道德与法治 | 体育与健康 | 音乐 | 体育与健康 | 劳动技术 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 体育与健康 | 外语 | 人工智能基础 | 道德与法治 | 语文 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动（课间操+微运动） | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 道德与法治 | 信息科技 | 美术 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | 自然 |
| | 16:30-18:00 | 课后服务（暖心课堂） | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

四（3）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 | 班团队活动 | 外语 | 语文 | 语文 | 美术 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 外语 | 体育与健康 | 数学 | 数学 | 语文 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 数学 | 语文 | 外语 | 外语 | 信息科技 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 音乐 | 数学 | 自然 | 自然 | 数学 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 体育与健康 | 校本课程 | 人工智能基础 | 音乐 | 道德与法治 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 道德与法治 | 语文 | 体育与健康 (足球) | 体育与健康 | 外语 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动(课间操+微运动) | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 劳动技术 | 道德与法治 | 体育与健康 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | 语文 |
| | 16:30-18:00 | 课后服务(暖心课堂) | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

四（4）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 | 班团队活动 | 外语 | 语文 | 语文 | 自然 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 | 校本课程 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 数学 | 体育与健康 | 外语 | 数学 | 语文 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 体育与健康 | 数学 | 人工智能基础 | 外语 | 数学 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 道德与法治 | 音乐 | 体育与健康 (足球) | 信息科技 | 外语 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 自然 | 语文 | 劳动技术 | 音乐 | 体育与健康 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动（课间操+微运动） | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 道德与法治 | 体育与健康 | 语文 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | 道德与法治 |
| | 16:30-18:00 | 课后服务（暖心课堂） | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

五（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 | 班团队活动 | 语文 | 语文 | 外语 | 外语 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 外语 | 美术 | 校本课程/心理 | 数学 | 音乐 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 体育与健康 | 体育与健康 (篮球) | 体育与健康 | 体育与健康 | 数学 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 写字 | 数学 | 数学 | 语文 | 语文 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 自然 | 校本课程 | 音乐 | 语文 | 道德与法治 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 数学 | 外语 | 外语 | 道德与法治 | 校本课程 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动（课间操+微运动） | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 自然 | 道德与法治 | 体育与健康 (足球) |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | 劳动技术 |
| | 16:30-18:00 | 课后服务（暖心课堂） | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；

2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。

※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

五（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 | 班团队活动 | 语文 | 语文 | 语文 | 外语 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 写字 | 数学 | 体育与健康 | 外语 | 语文 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 数学 | 校本课程 | 数学 | 美术 | 体育与健康 (足球) |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 外语 | 体育与健康 (篮球) | 外语 | 数学 | 数学 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 劳动技术 | 外语 | 自然 | 体育与健康 | 道德与法治 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 体育与健康 | 校本课程/心理 | 音乐 | 道德与法治 | 校本课程 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动（课间操+微运动） | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 道德与法治 | 语文 | 自然 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | 音乐 |
| | 16:30-18:00 | 课后服务（暖心课堂） | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

五（3）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 | 班团队活动 | 外语 | 体育与健康 | 语文 | 体育与健康 (足球) |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 体育与健康 | 语文 | 语文 | 外语 | 语文 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 数学 | 数学 | 外语 | 数学 | 外语 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 外语 | 校本课程 | 数学 | 美术 | 数学 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 写字 | 音乐 | 道德与法治 | 语文 | 道德与法治 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 劳动技术 | 体育与健康 (篮球) | 自然 | 体育与健康 | 校本课程/心理 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动(课间操+微运动) | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 音乐 | 道德与法治 | 校本课程 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | 自然 |
| | 16:30-18:00 | 课后服务(暖心课堂) | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；

2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。

※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。

五（4）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 | 班团队活动 | 外语 | 语文 | 语文 | 语文 |
| | 8:55-9:30 | 体育大课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9:30-10:05 | 外语 | 数学 | 劳动技术 | 自然 | 数学 |
| | 10:05-10:25 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第三节 | 10:25-11:00 | 音乐 | 语文 | 数学 | 外语 | 语文 |
| | 11:00-11:15 | 课间休息 | | | | |
| 第四节 | 11:15-11:50 | 数学 | 美术 | 体育与健康 | 数学 | 外语 |
| | 11:50-12:45 | 午餐、午休 | | | | |
| | 12:45-13:05 | 午间活动 | | | | |
| 第五节 | 13:05-13:40 | 体育与健康 | 体育与健康 (篮球) | 外语 | 道德与法治 | 道德与法治 |
| | 13:40-14:00 | 课间休息(含眼操) | | | | |
| 第六节 | 14:00-14:35 | 写字 | 自然 | 道德与法治 | 校本课程/心理 | 校本课程 |
| | 14:35-14:50 | 课间活动（课间操+微运动） | | | | |
| 第七节 | 14:50-15:25 | 体育活动 | | 校本课程 | 体育与健康 | 音乐 |
| | 15:25-15:40 | 课间休息 | | | | |
| 课后服务 (慧心课堂) | 15:40-16:30 | | | | 体育活动 (课后看护) | 体育与健康 (足球) |
| | 16:30-18:00 | 课后服务（暖心课堂） | | | | |

备注：

1. 本学期春游定于4月10日开展活动；
 2. 本学期体育“乐动比赛日”定于每月末周五的下午举行；运动会定于5月19日召开。
- ※以上活动安排根据天气或其他因素可能会另行调整。