

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	唱游·音乐	体育与健康	外语	劳动
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康	数学	校本课程
大课间1	09:50-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	数学	体育与健康	数学	语文	体育与健康
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	语文	语文	科学	语文	语文
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	体育活动	阅读时光	阅读时光	体育活动	造型·美术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	道德与法治	语文	语文	道德与法治	造型·美术
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	外语	科学	语文	综合实践活动	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	唱游·音乐	造型·美术	语文	体育与健康
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	语文	唱游·音乐	造型·美术	语文	体育与健康
大课间1	09:50-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	语文	数学	语文	外语	语文
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	数学	体育与健康	语文	综合实践活动	校本课程
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	体育活动	阅读时光	快乐思维	体育活动	道德与法治
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	劳动	科学	体育与健康	数学	科学
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	道德与法治	语文	外语	体育与健康	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	体育与健康	造型·美术	语文	语文
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	语文	数学	造型·美术	语文	语文
大课间1	09:50-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	体育与健康	语文	体育与健康	外语	综合实践活动
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	外语	语文	体育与健康	劳动	体育与健康
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	体育活动	阅读时光	阅读时光	体育活动	唱游·音乐
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	唱游·音乐	校本课程	数学	数学	道德与法治
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	语文	科学	科学	道德与法治	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	造型·美术	科学	体育与健康	体育与健康
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	数学	造型·美术	校本课程	数学	道德与法治
大课间1	09:50-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	语文	外语	体育与健康	语文	语文
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	语文	体育与健康	体育与健康	语文	语文
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	体育活动	快乐思维	阅读时光	体育活动	科学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	唱游·音乐	语文	道德与法治	综合实践活动	唱游·音乐
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	外语	语文	数学	劳动	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	体育与健康	语文	道德与法治	体育活动
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	语文	体育与健康	语文	语文	外语
大课间1	09:50-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	美术	信息科技	数学	音乐	体育与健康
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	综合实践活动	数学	外语	音乐	校本课程
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	数学	语文	自然	外语	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	体育与健康	外语	体育活动	体育与健康	自然
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	校本课程	道德与法治	美术	数学	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	体育与健康	体育与健康	语文	体育活动
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	信息科技	体育与健康	外语	道德与法治	校本课程
大课间1	09:50-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	语文	数学	语文	音乐	美术
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	道德与法治	校本课程	语文	音乐	综合实践活动
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	自然	外语	美术	数学	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	数学	自然	体育活动	外语	语文
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	体育与健康	语文	数学	体育与健康	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	语文	数学	信息科技	数学
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	外语	语文	体育与健康	外语	语文
大课间1	09:50-10:25			体育活动	体育活动	
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	语文	体育与健康	音乐	语文	外语
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	美术	人工智能基础	音乐	体育与健康	体育与健康
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	体育与健康	自然	道德与法治	数学	劳动技术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	数学	数学	外语	自然	道德与法治
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	道德与法治	外语	语文	综合实践活动	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	数学	体育与健康	数学	语文
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	体育与健康	体育与健康	语文	美术	体育与健康
大课间1	09:50-10:25			体育活动	体育活动	
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	外语	道德与法治	数学	道德与法治	数学
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	语文	外语	外语	外语	外语
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	劳动技术	语文	音乐	信息科技	自然
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	道德与法治	语文	音乐	体育与健康	综合实践活动
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	数学	人工智能基础	自然	语文	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	体育与健康	外语	美术	语文
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	道德与法治	外语	语文	数学	数学
大课间1	09:50-10:25			体育活动	体育活动	
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	外语	语文	体育与健康	信息科技	体育与健康
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	数学	语文	人工智能基础	外语	外语
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	语文	数学	音乐	自然	道德与法治
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	体育与健康	道德与法治	音乐	体育与健康	劳动技术
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	自然	综合实践活动	数学	语文	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	语文	数学	数学	体育与健康
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	外语	语文	道德与法治	语文	语文
大课间1	09:50-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	数学	体育与健康	自然	体育与健康	美术
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	体育与健康	外语	体育与健康	外语	外语
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	语文	道德与法治	外语	音乐	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	道德与法治	劳动技术	语文	音乐	体育活动
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	自然	数学	综合实践活动	体育活动	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	外语	道德与法治	数学	外语
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	自然	数学	外语	综合实践活动	体育与健康
大课间1	09:50-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	体育与健康	语文	音乐	语文	道德与法治
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	数学	劳动技术	语文	外语	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	语文	道德与法治	数学	美术	体育活动
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	体育活动	体育与健康	体育与健康	自然	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。

上海宋庆龄学校 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	08:30-09:05	班队活动	数学	数学	语文	美术
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	语文	体育与健康	体育活动	体育与健康	体育与健康
大课间1	09:50-10:25					
眼保健操	10:25-10:30					
第三节	10:30-11:05	体育与健康	自然	外语	外语	语文
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	外语	道德与法治	语文	综合实践活动	数学
午间	11:50-12:45					
第五节	12:45-13:20	道德与法治	语文	体育与健康	音乐	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	劳动技术	语文	自然	音乐	体育活动
大课间2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	数学	外语	道德与法治	数学	
课间	15:15-15:30					
课后服务	15:30-17:30					

注：第四、八周安排社会实践活动，第十三周安排艺术节，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。