

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
	08:20-08:30	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式
第一节	08:30-09:05	校本课程	道德与法治	科学	造型·美术	体育与健康
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	校本课程	体育与健康	外语	造型·美术	校本课程 (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	语文	语文	语文	语文
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	数学	外语	唱游·音乐	数学	语文
午餐	11:50-12:15					
午休	12:15-12:45					
	12:45-13:20	快乐活动	阅读时光	智习工坊	阅读时光	综合实践活动
课间	13:20-13:30					
第五节	13:30-14:05	体育与健康	唱游·音乐	数学	体育与健康	道德与法治
大课间 2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第六节	14:40-15:15	劳动	语文	语文	科学	
课间	15:15-15:30					
课后服务 1	15:30-16:05	课后服务 (体育活动课)	课后服务	课后服务 (体育活动课)	课后服务	
课后服务 2	16:05-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

说明：本学期第 15 周，拟安排春秋游/校外活动等。

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
	08:20-08:30	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式
第一节	08:30-09:05	校本课程	体育与健康	造型·美术	语文	校本课程
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	语文	校本课程 (体育与健康)	造型·美术	科学	唱游·音乐
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	道德与法治	数学	唱游·音乐	外语
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	道德与法治	语文	语文	外语	体育与健康
午餐	11:50-12:15					
午休	12:15-12:45					
	12:45-13:20	快乐活动	阅读时光	阅读时光	智习工坊	语文
课间	13:20-13:30					
第五节	13:30-14:05	劳动	语文	语文	数学	语文
大课间 2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第六节	14:40-15:15	体育与健康	科学	综合实践活动	体育与健康	
课间	15:15-15:30					
课后服务 1	15:30-16:05	课后服务 (体育活动课)	课后服务	课后服务 (体育活动课)	课后服务	
课后服务 2	16:05-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

说明：本学期第 15 周，拟安排春秋游/校外活动等。

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
	08:20-08:30	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式
第一节	08:30-09:05	校本课程	造型·美术	体育与健康	体育与健康	科学
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	外语	造型·美术	校本课程 (体育与健康)	唱游·音乐	综合实践活动
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	语文	语文	语文	体育与健康
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	语文	语文	数学	语文	道德与法治
午休	11:50-12:20					
午餐	12:20-12:45					
	12:45-13:20	快乐活动	阅读时光	阅读时光	数思创玩	语文
课间	13:20-13:30					
第五节	13:30-14:05	唱游·音乐	科学	语文	道德与法治	校本课程
大课间 2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第六节	14:40-15:15	体育与健康	劳动	外语	数学	
课间	15:15-15:30					
课后服务 1	15:30-16:05	课后服务	课后服务 (体育活动课)	课后服务	课后服务 (体育活动课)	
课后服务 2	16:05-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

说明：本学期第 15 周，拟安排春秋游/校外活动等。

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
	08:20-08:30	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式
第一节	08:30-09:05	校本课程	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	唱游·音乐	语文	校本课程 (体育与健康)	语文	科学
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	唱游·音乐	外语	语文
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	数学	外语	语文	体育与健康	校本课程
午休	11:50-12:20					
午餐	12:20-12:45					
	12:45-13:20	快乐活动	数思创玩	阅读时光	阅读时光	造型·美术
课间	13:20-13:30					
第五节	13:30-14:05	体育与健康	劳动	科学	数学	造型·美术
大课间 2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第六节	14:40-15:15	综合实践活动	道德与法治	语文	道德与法治	
课间	15:15-15:30					
课后服务 1	15:30-16:05	课后服务	课后服务 (体育活动课)	课后服务	课后服务 (体育活动课)	
课后服务 2	16:05-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

说明：本学期第 15 周，拟安排春秋游/校外活动等。

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
	08:20-08:30	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式
第一节	08:30-09:05	校本课程	音乐	外语	语文	语文
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	语文	数学	数学	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	外语	语文	体育与健康	信息科技	数学
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	体育与健康	语文	校本课程 (体育与健康)	劳动	体育与健康
午餐	11:50-12:15					
午休	12:15-12:45					
第五节	12:45-13:20	数学	科学	科学	数学	美术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	语文	外语	道德与法治	体育与健康	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	道德与法治	校本课程	音乐	综合实践活动	
课间	15:15-15:30					
课后服务 1	15:30-16:05	课后服务	课后服务 (体育活动课)	课后服务	课后服务 (体育活动课)	
课后服务 2	16:05-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

说明：1. 本学期第 21 周，拟安排三-五年级语文、数学期末考试；
 2. 本学期第 15 周，拟安排春秋游/校外活动等。

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
	08:20-08:30	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式
第一节	08:30-09:05	校本课程	体育与健康	数学	信息科技	外语
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	体育与健康	音乐	科学	劳动	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	语文	数学	体育与健康	数学	语文
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	外语	科学	校本课程 (体育与健康)	语文	语文
午餐	11:50-12:15					
午休	12:15-12:45					
第五节	12:45-13:20	语文	语文	美术	道德与法治	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	道德与法治	语文	美术	综合实践活动	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	数学	外语	校本课程	语文	
课间	15:15-15:30					
课后服务 1	15:30-16:05	课后服务	课后服务 (体育活动课)	课后服务	课后服务 (体育活动课)	
课后服务 2	16:05-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

说明：1. 本学期第 21 周，拟安排三-五年级语文、数学期末考试；
2. 本学期第 15 周，拟安排春秋游/校外活动等。

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
	08:20-08:30	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式
第一节	08:30-09:05	校本课程	语文	人工智能基础	语文	数学
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	音乐	数学	外语	体育与健康	校本课程 (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	外语	数学	外语	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	科学	语文
午休	11:50-12:20					
午餐	12:20-12:45					
第五节	12:45-13:20	数学	美术	语文	数学	道德与法治
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	信息科技	美术	语文	道德与法治	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	科学	语文	劳动	音乐	
课间	15:15-15:30					
课后服务 1	15:30-16:05	课后服务	课后服务 (体育活动课)	课后服务	课后服务 (体育活动课)	
课后服务 2	16:05-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

说明：1. 本学期第 21 周，拟安排三-五年级语文、数学期末考试；
2. 本学期第 15 周，拟安排春秋游/校外活动等。

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
	08:20-08:30	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式
第一节	08:30-09:05	校本课程	外语	道德与法治	外语	外语
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	语文	体育与健康	人工智能基础	音乐	数学
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	科学	语文	科学	校本课程 (体育与健康)
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	美术	数学	语文	语文	音乐
午休	11:50-12:20					
午餐	12:20-12:45					
第五节	12:45-13:20	体育与健康	语文	综合实践活动	体育与健康	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	数学	语文	体育与健康	数学	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	信息科技	劳动	数学	道德与法治	
课间	15:15-15:30					
课后服务 1	15:30-16:05	课后服务	课后服务 (体育活动课)	课后服务	课后服务 (体育活动课)	
课后服务 2	16:05-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

说明：1. 本学期第 21 周，拟安排三-五年级语文、数学期末考试；
2. 本学期第 15 周，拟安排春秋游/校外活动等。

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
	08:20-08:30	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式
第一节	08:30-09:05	校本课程/ 校本课程（心理）	信息科技	语文	综合实践活动	美术
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	语文	劳动	语文	科学	美术
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	外语	音乐	语文	数学
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	体育与健康	体育与健康	数学	语文	校本课程 （体育与健康）
午休	11:50-12:20					
午餐	12:20-12:45					
第五节	12:45-13:20	语文	数学	体育与健康	体育与健康	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	数学	科学	外语	道德与法治	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	音乐	语文	道德与法治	数学	
课间	15:15-15:30					
课后服务 1	15:30-16:05	课后服务 （体育活动课）	课后服务	课后服务 （体育活动课）	课后服务	
课后服务 2	16:05-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

说明：1. 本学期第 21 周，拟安排三-五年级语文、数学期末考试；

2. 本学期第 15 周，拟安排春秋游/校外活动等。

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
	08:20-08:30	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式
第一节	08:30-09:05	校本课程/ 校本课程（心理）	综合实践活动	数学	语文	数学
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	体育与健康	道德与法治	体育与健康	语文	校本课程 （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	数学	语文	道德与法治	外语
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	语文	音乐	语文	外语	语文
午休	11:50-12:20					
午餐	12:20-12:45					
第五节	12:45-13:20	数学	语文	音乐	科学	信息科技
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	美术	语文	科学	数学	劳动
大课间 2	14:05-14:35					
眼保健操	14:35-14:40					
第七节	14:40-15:15	美术	体育与健康	道德与法治	体育与健康	
课间	15:15-15:30					
课后服务 1	15:30-16:05	课后服务 （体育活动课）	课后服务	课后服务 （体育活动课）	课后服务	
课后服务 2	16:05-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

说明：1. 本学期第 21 周，拟安排三-五年级语文、数学期末考试；

2. 本学期第 15 周，拟安排春秋游/校外活动等。

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
	08:20-08:30	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式	升旗仪式
第一节	08:30-09:05	校本课程/ 校本课程（心理）	语文	语文	体育与健康	校本课程 （体育与健康）
课间	09:05-09:15					
第二节	09:15-09:50	数学	数学	音乐	数学	数学
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	体育与健康	体育与健康	语文	美术
课间	11:05-11:15					
第四节	11:15-11:50	道德与法治	外语	数学	道德与法治	美术
午休	11:50-12:20					
午餐	12:20-12:45					
第五节	12:45-13:20	语文	信息科技	语文	音乐	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:05	语文	劳动	外语	科学	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	外语	道德与法治	科学	综合实践活动	
课间	15:15-15:30					
课后服务 1	15:30-16:05	课后服务 （体育活动课）	课后服务	课后服务 （体育活动课）	课后服务	
课后服务 2	16:05-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

说明：1. 本学期第 21 周，拟安排三-五年级语文、数学期末考试；
2. 本学期第 15 周，拟安排春秋游/校外活动等。