上海宋庆龄学校附属徐汇实验小学一年级1班

时间	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
08：25-09：00	第一节	班团队	语文	艺术·唱游	语文	数学	
09：00-09：15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
09：15-09：50	第二节	数学	道德与法治	体育与健康	英语	语文	
09：50-10：30	动力课间、点心、眼保健操						
10：30-11：05	第三节	科学	科学	语文	道德与法治	语文	
11：05-11：20	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
11：20-11：55	第四节	语文	体育与健康	艺术·造型	数学	艺术·造型	
11：55-12：40	午餐						
12：40-13：40	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	
13：40-14：15	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	第五节 13：40-14：15	艺术·唱游
14：15-14：25	点心、眼保健操						
14：25-15：00	第五节	英语	劳动	语文	体育与健康	第六节 14：25-15：00	综合实践
15：00-15：15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
15：15-15：50	第六节	体育与健康	语文	校本课程（心理）	体育与健康		
16：00-16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
16：40-17：30	社团活动	社团活动	社团活动	社团活动	社团活动		
备注	1.2026年10月23日（本学期第8周），拟安排秋游活动。						

上海宋庆龄学校附属徐汇实验小学一年级2班

时间	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
08：25-09：00	第一节	班团队	体育与健康	体育与健康	英语	语文	
09：00-09：15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
09：15-09：50	第二节	语文	艺术·唱游	科学	语文	数学	
09：50-10：30	动力课间、点心、眼保健操						
10：30-11：05	第三节	体育与健康	语文	英语	语文	道德与法治	
11：05-11：20	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
11：20-11：55	第四节	数学	语文	数学	艺术·造型	语文	
11：55-12：40	午餐						
12：40-13：40	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	
13：40-14：15	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	第五节 13：40-14：15	劳动
14：15-14：25	点心、眼保健操						
14：25-15：00	第五节	科学	道德与法治	艺术·唱游	体育与健康	第六节 14：25-15：00	综合实践
15：00-15：15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
15：15-15：50	第六节	艺术·造型	校本课程（心理）	语文	体育与健康		
16：00-16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
16：40-17：30	社团活动	社团活动	社团活动	社团活动	社团活动		
备注	1.2026年10月23日（本学期第8周），拟安排秋游活动。						

上海宋庆龄学校附属徐汇实验小学一年级3班

时间	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
08：25-09：00	第一节	班团队	数学	语文	数学	语文	
09：00-09：15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
09：15-09：50	第二节	英语	体育与健康	数学	语文	科学	
09：50-10：30	动力课间、点心、眼保健操						
10：30-11：05	第三节	语文	语文	体育与健康	艺术·造型	艺术·唱游	
11：05-11：20	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
11：20-11：55	第四节	体育与健康	艺术·唱游	劳动	科学	语文	
11：55-12：40	午餐						
12：40-13：40	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	
13：40-14：15	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	第五节 13：40-14：15	英语
14：15-14：25	点心、眼保健操						
14：25-15：00	第五节	道德与法治	语文	校本课程（心理）	体育与健康	第六节 14：25-15：00	综合实践
15：00-15：15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
15：15-15：50	第六节	艺术·造型	道德与法治	语文	体育与健康		
16：00-16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
16：40-17：30	社团活动	社团活动	社团活动	社团活动	社团活动		
备注	1.2026年10月23日（本学期第8周），拟安排秋游活动。						

上海宋庆龄学校附属徐汇实验小学二年级1班

时间	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
08：25-09：00	第一节	班团队	语文	数学	语文	英语	
09：00-09：15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
09：15-09：50	第二节	科学	校本课程（心理）	体育与健康	科学	道德与法治	
09：50-10：30	动力课间、点心、眼保健操						
10：30-11：05	第三节	语文	数学	语文	艺术·唱游	数学	
11：05-11：20	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
11：20-11：55	第四节	道德与法治	英语	语文	体育与健康	语文	
11：55-12：40	午餐						
12：40-13：40	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	
13：40-14：15	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	第五节 13：40-14：15	体育与健康
14：15-14：25	点心、眼保健操						
14：25-15：00	第五节	体育与健康	语文	艺术·造型	语文	第六节 14：25-15：00	综合实践
15：00-15：15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
15：15-15：50	第六节	体育与健康	艺术·唱游	劳动	艺术·造型		
16：00-16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
16：40-17：30	社团活动	社团活动	社团活动	社团活动	社团活动		
备注	1.2026年10月23日（本学期第8周），拟安排秋游活动。						

上海宋庆龄学校附属徐汇实验小学二年级2班

时间	节次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
08：25-09：00	第一节	班团队	道德与法治	英语	体育与健康	劳动	
09：00-09：15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
09：15-09：50	第二节	语文	科学	语文	数学	艺术·唱游	
09：50-10：30	动力课间、点心、眼保健操						
10：30-11：05	第三节	英语	语文	道德与法治	科学	语文	
11：05-11：20	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
11：20-11：55	第四节	数学	数学	校本课程（心理）	语文	体育与健康	
11：55-12：40	午餐						
12：40-13：40	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	自主午休	
13：40-14：15	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	第五节 13：40-14：15	艺术·造型
14：15-14：25	点心、眼保健操						
14：25-15：00	第五节	体育与健康	艺术·唱游	语文	艺术·造型	第六节 14：25-15：00	综合实践
15：00-15：15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
15：15-15：50	第六节	体育与健康	语文	体育与健康	语文		
16：00-16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
16：40-17：30	社团活动	社团活动	社团活动	社团活动	社团活动		
备注	1.2026年10月23日（本学期第8周），拟安排秋游活动。						