**上海市实验学校小学部2025学年第1学期 一 年级 1 班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **时间** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **第一节** | 8:20-8:55 | 班队活动 | 语文 | 英语 | 语文 | 唱游·音乐 |
|  | 8:55-9:05 | 升旗仪式/广播操 |
|  | 9:05-9:35 | 大课间 |
| **第二节** | 9:35-10:10 | 语文 | 英语 | 数学 | 体育与健康 | 英语 |
|  | 10:10-10:20 | 课间休息 |
|  | 10:20-10:25 | 眼保健操 |
| **第三节** | 10:25-11:00 | 数学 | 唱游·音乐 | 科学 | 语文 | 语文 |
|  | 11:00-11:10 | 课间休息 |
| **第四节** | 11:10-11:45 | 科学 | 数学 | 体育与健康 | 数学 | 数学 |
| **午间** | 11:45-13:00 | 学生午餐、午间休息、午会课 |
| **第五节** | 13:00-13:35 | 校本课程 | 造型·美术 | 道德与法治 | 英语 | 体育与健康 |
|  | 13:35-13:40 | 室内操 |
|  | 13:40-13:50 | 课间休息 |
|  | 13:50-13:55 | 眼保健操 |
| **第六节** | 13:55-14:30 | 英语 | 造型·美术 | 语文 | 综合实践活动 | 劳动 |
|  | 14:30-14:40 | 课间休息 |
| **第七节** | 14:40-15:15 | 体育与健康 | 语文 | 语文 | 综合实践活动 | 语文 |
| **课后****服务** | 15:15-15:20 | 降旗仪式 |
| 15:20-15:30 | 课间休息、点心时间 |
| 15:30-16:30 | 课后服务第一时段 |
| 16:30-17:30 | 课后服务第二时段 |
| 17:30-18:00 | 延时服务 |
| **说明：**1. 利用课后服务时间开展1节体育与健康课，2节体育活动课放在课后服务时间及与综合实践活动结合，保证每周开设5节体育与健康课、2节体育活动课。2. 综合实践活动时间将统筹开展“趣攀登”综合实践活动课程和德育实践活动。3. 道德与法治部分课时利用班队活动、校本课程、午会课等统筹安排，平均每周1课时。4. 秋季社会实践考察活动安排在第7-8周。5. 期末综合素质评价活动安排在第21周。★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |

**上海市实验学校小学部2025学年第1学期 一 年级 2 班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **时间** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **第一节** | 8:20-8:55 | 班队活动 | 数学 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
|  | 8:55-9:05 | 升旗仪式/广播操 |
|  | 9:05-9:35 | 大课间 |
| **第二节** | 9:35-10:10 | 英语 | 科学 | 语文 | 语文 | 唱游·音乐 |
|  | 10:10-10:20 | 课间休息 |
|  | 10:20-10:25 | 眼保健操 |
| **第三节** | 10:25-11:00 | 体育与健康 | 体育与健康 | 英语 | 体育与健康 | 数学 |
|  | 11:00-11:10 | 课间休息 |
| **第四节** | 11:10-11:45 | 语文 | 唱游·音乐 | 数学 | 数学 | 语文 |
| **午间** | 11:45-13:00 | 学生午餐、午间休息、午会课 |
| **第五节** | 13:00-13:35 | 数学 | 英语 | 科学 | 英语 | 英语 |
|  | 13:35-13:40 | 室内操 |
|  | 13:40-13:50 | 课间休息 |
|  | 13:50-13:55 | 眼保健操 |
| **第六节** | 13:55-14:30 | 造型·美术 | 语文 | 语文 | 综合实践活动 | 校本课程 |
|  | 14:30-14:40 | 课间休息 |
| **第七节** | 14:40-15:15 | 造型·美术 | 语文 | 道德与法治 | 综合实践活动 | 劳动 |
| **课后****服务** | 15:15-15:20 | 降旗仪式 |
| 15:20-15:30 | 课间休息、点心时间 |
| 15:30-16:30 | 课后服务第一时段 |
| 16:30-17:30 | 课后服务第二时段 |
| 17:30-18:00 | 延时服务 |
| **说明：**1. 利用课后服务时间开展1节体育与健康课，2节体育活动课放在课后服务时间及与综合实践活动结合，保证每周开设5节体育与健康课、2节体育活动课。2. 综合实践活动时间将统筹开展“趣攀登”综合实践活动课程和德育实践活动。3. 道德与法治部分课时利用班队活动、校本课程、午会课等统筹安排，平均每周1课时。4. 秋季社会实践考察活动安排在第7-8周。5. 期末综合素质评价活动安排在第21周。★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |

**上海市实验学校小学部2025学年第1学期 二 年级 1 班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **时间** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **第一节** | 8:20-8:55 | 班队活动 | 数学 | 数学 | 语文 | 语文 |
|  | 8:55-9:05 | 升旗仪式/广播操 |
|  | 9:05-9:35 | 大课间 |
| **第二节** | 9:35-10:10 | 科学 | 唱游·音乐 | 英语 | 语文 | 语文 |
|  | 10:10-10:20 | 课间休息 |
|  | 10:20-10:25 | 眼保健操 |
| **第三节** | 10:25-11:00 | 语文 | 语文 | 体育与健康 | 英语 | 英语 |
|  | 11:00-11:10 | 课间休息 |
| **第四节** | 11:10-11:45 | 语文 | 英语 | 道德与法治 | 体育与健康 | 体育与健康 |
| **午间** | 11:45-13:00 | 学生午餐、午间休息、午会课 |
| **第五节** | 13:00-13:35 | 英语 | 语文 | 唱游·音乐 | 数学 | 造型·美术 |
|  | 13:35-13:40 | 室内操 |
|  | 13:40-13:50 | 课间休息 |
|  | 13:50-13:55 | 眼保健操 |
| **第六节** | 13:55-14:30 | 劳动 | 校本课程 | 语文 | 综合实践活动 | 造型·美术 |
|  | 14:30-14:40 | 课间休息 |
| **第七节** | 14:40-15:15 | 数学 | 体育与健康 | 科学 | 综合实践活动 | 数学 |
| **课后****服务** | 15:15-15:20 | 降旗仪式 |
| 15:20-15:30 | 课间休息、点心时间 |
| 15:30-16:30 | 课后服务第一时段 |
| 16:30-17:30 | 课后服务第二时段 |
| 17:30-18:00 | 延时服务 |
| **说明：**1. 利用课后服务时间开展1节体育与健康课，2节体育活动课放在课后服务时间及与综合实践活动结合，保证每周开设5节体育与健康课、2节体育活动课。2. 综合实践活动时间将统筹开展“趣攀登”综合实践活动课程和德育实践活动。3. 道德与法治部分课时利用班队活动、校本课程、午会课等统筹安排，平均每周1课时。4. 秋季社会实践考察活动安排在第7-8周。5. 期末综合素质评价活动安排在第21周。★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |

**上海市实验学校小学部2025学年第1学期 二 年级 2 班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **时间** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **第一节** | 8:20-8:55 | 班队活动 | 科学 | 科学 | 体育与健康 | 数学 |
|  | 8:55-9:05 | 升旗仪式/广播操 |
|  | 9:05-9:35 | 大课间 |
| **第二节** | 9:35-10:10 | 数学 | 数学 | 英语 | 英语 | 语文 |
|  | 10:10-10:20 | 课间休息 |
|  | 10:20-10:25 | 眼保健操 |
| **第三节** | 10:25-11:00 | 英语 | 造型·美术 | 唱游·音乐 | 语文 | 语文 |
|  | 11:00-11:10 | 课间休息 |
| **第四节** | 11:10-11:45 | 语文 | 造型·美术 | 体育与健康 | 语文 | 唱游·音乐 |
| **午间** | 11:45-13:00 | 学生午餐、午间休息、午会课 |
| **第五节** | 13:00-13:35 | 语文 | 语文 | 数学 | 数学 | 英语 |
|  | 13:35-13:40 | 室内操 |
|  | 13:40-13:50 | 课间休息 |
|  | 13:50-13:55 | 眼保健操 |
| **第六节** | 13:55-14:30 | 体育与健康 | 语文 | 语文 | 综合实践活动 | 体育与健康 |
|  | 14:30-14:40 | 课间休息 |
| **第七节** | 14:40-15:15 | 劳动 | 英语 | 校本课程 | 综合实践活动 | 道德与法治 |
| **课后****服务** | 15:15-15:20 | 降旗仪式 |
| 15:20-15:30 | 课间休息、点心时间 |
| 15:30-16:30 | 课后服务第一时段 |
| 16:30-17:30 | 课后服务第二时段 |
| 17:30-18:00 | 延时服务 |
| **说明：**1. 利用课后服务时间开展1节体育与健康课，2节体育活动课放在课后服务时间及与综合实践活动结合，保证每周开设5节体育与健康课、2节体育活动课。2. 综合实践活动时间将统筹开展“趣攀登”综合实践活动课程和德育实践活动。3. 道德与法治部分课时利用班队活动、校本课程、午会课等统筹安排，平均每周1课时。4. 秋季社会实践考察活动安排在第7-8周。5. 期末综合素质评价活动安排在第21周。★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |

**上海市实验学校小学部2025学年第1学期 三 年级 1 班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **时间** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **第一节** | 8:20-8:55 | 班队活动 | 数学 | 数学 | 数学 | 数学 |
|  | 8:55-9:05 | 升旗仪式/广播操 |
|  | 9:05-9:35 | 大课间 |
| **第二节** | 9:35-10:10 | 数学 | 数学 | 自然 | 语文 | 语文 |
|  | 10:10-10:20 | 课间休息 |
|  | 10:20-10:25 | 眼保健操 |
| **第三节** | 10:25-11:00 | 美术 | 语文 | 英语 | 自然 | 英语 |
|  | 11:00-11:10 | 课间休息 |
| **第四节** | 11:10-11:45 | 美术 | 语文 | 语文 | 体育与健身 | 道德与法治 |
| **午间** | 11:45-13:00 | 学生午餐、午间休息、午会课 |
| **第五节** | 13:00-13:35 | 语文 | 信息技术 | 语文 | 英语 | 音乐 |
|  | 13:35-13:40 | 室内操 |
|  | 13:40-13:50 | 课间休息 |
|  | 13:50-13:55 | 眼保健操 |
| **第六节** | 13:55-14:30 | 英语 | 体育与健身 | 道德与法治 | 综合实践活动 | 校本课程 |
|  | 14:30-14:40 | 课间休息 |
| **第七节** | 14:40-15:15 | 体育与健身 | 英语 | 音乐 | 综合实践活动 | 体育与健身 |
| **课后****服务** | 15:15-15:20 | 降旗仪式 |
| 15:20-15:30 | 课间休息、点心时间 |
| 15:30-16:30 | 课后服务第一时段 |
| 16:30-17:30 | 课后服务第二时段 |
| 17:30-18:00 | 延时服务 |
| **说明：**1. 利用课后服务时间开展1节体育与健身课，2节体育活动课放在课后服务时间及与综合实践活动结合，保证每周开设5节体育与健身课、2节体育活动课。2. 综合实践活动时间将统筹开展“趣攀登”综合实践活动课程和德育实践活动。3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在三年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治、班队活动、校本课程、午会课等统筹安排，平均每周1课时。4. 秋季社会实践考察活动安排在第7-8周。5. 期末综合素质评价活动安排在第21周。★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |

**上海市实验学校小学部2025学年第1学期 三 年级 2 班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **时间** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **第一节** | 8:20-8:55 | 班队活动 | 美术 | 英语 | 英语 | 数学 |
|  | 8:55-9:05 | 升旗仪式/广播操 |
|  | 9:05-9:35 | 大课间 |
| **第二节** | 9:35-10:10 | 英语 | 美术 | 语文 | 数学 | 英语 |
|  | 10:10-10:20 | 课间休息 |
|  | 10:20-10:25 | 眼保健操 |
| **第三节** | 10:25-11:00 | 数学 | 数学 | 语文 | 语文 | 语文 |
|  | 11:00-11:10 | 课间休息 |
| **第四节** | 11:10-11:45 | 音乐 | 语文 | 体育与健身 | 语文 | 校本课程 |
| **午间** | 11:45-13:00 | 学生午餐、午间休息、午会课 |
| **第五节** | 13:00-13:35 | 自然 | 英语 | 音乐 | 体育与健身 | 自然 |
|  | 13:35-13:40 | 室内操 |
|  | 13:40-13:50 | 课间休息 |
|  | 13:50-13:55 | 眼保健操 |
| **第六节** | 13:55-14:30 | 道德与法治 | 道德与法治 | 数学 | 综合实践活动 | 信息技术 |
|  | 14:30-14:40 | 课间休息 |
| **第七节** | 14:40-15:15 | 语文 | 体育与健身 | 数学 | 综合实践活动 | 体育与健身 |
| **课后****服务** | 15:15-15:20 | 降旗仪式 |
| 15:20-15:30 | 课间休息、点心时间 |
| 15:30-16:30 | 课后服务第一时段 |
| 16:30-17:30 | 课后服务第二时段 |
| 17:30-18:00 | 延时服务 |
| **说明：**1. 利用课后服务时间开展1节体育与健身课，2节体育活动课放在课后服务时间及与综合实践活动结合，保证每周开设5节体育与健身课、2节体育活动课。2. 综合实践活动时间将统筹开展“趣攀登”综合实践活动课程和德育实践活动。3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在三年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治、班队活动、校本课程、午会课等统筹安排，平均每周1课时。4. 秋季社会实践考察活动安排在第7-8周。5. 期末综合素质评价活动安排在第21周。★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |

**上海市实验学校小学部2025学年第1学期 四 年级 1 班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **时间** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **第一节** | 8:20-8:55 | 班队活动 | 英语 | 语文 | 数学 | 英语 |
|  | 8:55-9:05 | 升旗仪式/广播操 |
|  | 9:05-9:35 | 大课间 |
| **第二节** | 9:35-10:10 | 数学 | 人工智能基础 | 道德与法治 | 语文 | 自然 |
|  | 10:10-10:20 | 课间休息 |
|  | 10:20-10:25 | 眼保健操 |
| **第三节** | 10:25-11:00 | 体育与健身 | 自然 | 英语 | 体育与健身 | 语文 |
|  | 11:00-11:10 | 课间休息 |
| **第四节** | 11:10-11:45 | 英语 | 数学 | 体育与健身 | 道德与法治/心理 | 语文 |
| **午间** | 11:45-13:00 | 学生午餐、午间休息、午会课 |
| **第五节** | 13:00-13:35 | 语文 | 语文 | 数学 | 英语 | 数学 |
|  | 13:35-13:40 | 室内操 |
|  | 13:40-13:50 | 课间休息 |
|  | 13:50-13:55 | 眼保健操 |
| **第六节** | 13:55-14:30 | 美术 | 语文 | 数学 | 综合实践活动 | 校本课程 |
|  | 14:30-14:40 | 课间休息 |
| **第七节** | 14:40-15:15 | 道德与法治 | 体育与健身 | 音乐 | 综合实践活动 | 音乐 |
| **课后****服务** | 15:15-15:20 | 降旗仪式 |
| 15:20-15:30 | 课间休息、点心时间 |
| 15:30-16:30 | 课后服务第一时段 |
| 16:30-17:30 | 课后服务第二时段 |
| 17:30-18:00 | 延时服务 |
| **说明：**1. 利用课后服务时间开展1节体育与健身课，2节体育活动课放在课后服务时间及与综合实践活动结合，保证每周开设5节体育与健身课、2节体育活动课。2. 综合实践活动时间将统筹开展“趣攀登”综合实践活动课程和德育实践活动。3. 信息技术课程与综合实践课程、校本课程结合开展。4. 劳动技术课程与综合实践课程、校本课程结合开展。4. 秋季社会实践考察活动安排在第7-8周。5. 期末综合素质评价活动安排在第21周。★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |

**上海市实验学校小学部2025学年第1学期 四 年级 2 班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **时间** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **第一节** | 8:20-8:55 | 班队活动 | 英语 | 道德与法治 | 语文 | 数学 |
|  | 8:55-9:05 | 升旗仪式/广播操 |
|  | 9:05-9:35 | 大课间 |
| **第二节** | 9:35-10:10 | 人工智能基础 | 美术 | 英语 | 数学 | 英语 |
|  | 10:10-10:20 | 课间休息 |
|  | 10:20-10:25 | 眼保健操 |
| **第三节** | 10:25-11:00 | 英语 | 语文 | 语文 | 道德与法治/心理 | 语文 |
|  | 11:00-11:10 | 课间休息 |
| **第四节** | 11:10-11:45 | 语文 | 自然 | 语文 | 体育与健身 | 自然 |
| **午间** | 11:45-13:00 | 学生午餐、午间休息、午会课 |
| **第五节** | 13:00-13:35 | 道德与法治 | 语文 | 数学 | 英语 | 校本课程 |
|  | 13:35-13:40 | 室内操 |
|  | 13:40-13:50 | 课间休息 |
|  | 13:50-13:55 | 眼保健操 |
| **第六节** | 13:55-14:30 | 数学 | 体育与健身 | 音乐 | 综合实践活动 | 音乐 |
|  | 14:30-14:40 | 课间休息 |
| **第七节** | 14:40-15:15 | 数学 | 数学 | 体育与健身 | 综合实践活动 | 体育与健身 |
| **课后****服务** | 15:15-15:20 | 降旗仪式 |
| 15:20-15:30 | 课间休息、点心时间 |
| 15:30-16:30 | 课后服务第一时段 |
| 16:30-17:30 | 课后服务第二时段 |
| 17:30-18:00 | 延时服务 |
| **说明：**1. 利用课后服务时间开展1节体育与健身课，2节体育活动课放在课后服务时间及与综合实践活动结合，保证每周开设5节体育与健身课、2节体育活动课。2. 综合实践活动时间将统筹开展“趣攀登”综合实践活动课程和德育实践活动。3. 信息技术课程与综合实践课程、校本课程结合开展。4. 劳动技术课程与综合实践课程、校本课程结合开展。4. 秋季社会实践考察活动安排在第7-8周。5. 期末综合素质评价活动安排在第21周。★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。 |