

2025 学年第一学期

— 1

1. 利用周四_1节校本课程开设1节体育课，利用周一_、周二_课后时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。
2. 综合实践活动时间将开展实施“我是小学生了”综合实践活动课程内容。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。

2025 学年第一学期

— 2

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第 1 节 08:50-09:25	外语	语文	语文	数学	语文
	09:25-09:35	课间休息				
	第 2 节 09:35-10:10	语文	数学	校本课程	语文	数学
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第 3 节 10:25-11:00	语文	语文	唱游·音乐	语文	外语
	11:00-11:10	课间休息				
	第 4 节 11:10-11:45	科学	造型·美术	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第 5 节 13:00-13:35	班队活动	体育与健康	劳动	体育与健康	校本课程
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第 6 节 13:50-14:25	综合实践活动	道德与法治	道德与法治	造型·美术	
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第 7 节 14:55-15:30				科学	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周_三_1 节校本课程开设 1 节体育课，利用周_一_、周_二_课后时间开展 2 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 综合实践活动时间将开展实施“我是小学生了”综合实践活动课程内容。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第 21-22 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。

2025 学年第一学期

- 3

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第1节 08:50-09:25	数学	外语	语文	语文	语文
	09:25-09:35	课间休息				
	第2节 09:35-10:10	体育与健康	造型·美术	造型·美术	体育与健康	体育与健康
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第3节 10:25-11:00	科学	体育与健康	外语	校本课程	数学
	11:00-11:10	课间休息				
	第4节 11:10-11:45	语文	语文	数学	语文	语文
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第5节 13:00-13:35	班队活动	道德与法治	语文	综合实践活动	校本课程
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第6节 13:50-14:25	唱游·音乐	劳动	道德与法治	科学	
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第7节 14:55-15:30				唱游·音乐	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
说明： 1. 利用周_四_1节校本课程开设1节体育课，利用周_一_、周_二_课后时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 综合实践活动时间将开展实施“我是小学生了”综合实践活动课程内容。 3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。 4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。						

2025 学年第一学期

二 1

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第1节 08:50-09:25	语文	唱游·音乐	数学	语文	数学
	09:25-09:35	课间休息				
	第2节 09:35-10:10	造型·美术	数学	外语	唱游·音乐	外语
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第3节 10:25-11:00	校本课程	体育与健康	语文	科学	体育与健康
	11:00-11:10	课间休息				
	第4节 11:10-11:45	语文	语文	体育与健康	语文	科学
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第5节 13:00-13:35	班队活动	造型·美术	语文	体育与健康	校本课程
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第6节 13:50-14:25	道德与法治	语文	劳动	综合实践活动	
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第7节 14:55-15:30				道德与法治	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周_一_1节校本课程开设1节体育课，利用周_一_、周_四_课后时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。
2. 综合实践活动时间将开展实施“我戴上红领巾了”综合实践活动课程内容。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。

2025 学年第一学期

二 2

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第1节 08:50-09:25	语文	数学	语文	语文	语文
	09:25-09:35	课间休息				
	第2节 09:35-10:10	校本课程	外语	语文	综合实践活动	造型·美术
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第3节 10:25-11:00	数学	语文	数学	语文	科学
	11:00-11:10	课间休息				
	第4节 11:10-11:45	造型·美术	唱游·音乐	体育与健康	体育与健康	体育与健康
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第5节 13:00-13:35	班队活动	道德与法治	劳动	外语	校本课程
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第6节 13:50-14:25	语文	体育与健康	道德与法治	唱游·音乐	
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第7节 14:55-15:30				科学	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
说明：						
1. 利用周_一_1节校本课程开设1节体育课，利用周_一_、周_四_课后时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。						
2. 综合实践活动时间将开展实施“我戴上红领巾了”综合实践活动课程内容。						
3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。						
4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。						

2025 学年第一学期

二 3

说明:

2. 综合实践活动时间将开展实施“我戴上红领巾了”综合实践活动课程内容。

3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。

4. 期末综合素质评价活动安排在第 21-22 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。

2025 学年第一学期

三 1

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第1节 08:50-09:25	数学	英语	语文	语文	英语
	09:25-09:35	课间休息				
	第2节 09:35-10:10	英语	语文	信息科技	道德与法治	体育与健身
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第3节 10:25-11:00	体育与健身	体育与健身	道德与法治	英语	数学
	11:00-11:10	课间休息				
	第4节 11:10-11:45	语文	数学	体育与健身	语文	音乐
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第5节 13:00-13:35	班队活动	美术	校本课程	自然	体育活动
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第6节 13:50-14:25	体育活动	美术	写字	数学	校本课程
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第7节 14:55-15:30	音乐	阅读/心理	自然	体育与健身	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 《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，利用道德与法治课、班队活动、校本课程等统筹安排课时，平均每周1课时。
- 每2周开设1课时生命教育心理健康活动课，美术课实施长课，两节连上。
- 秋季社会实践考察活动安排在第6周。
- 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。

课 程 表

2025 学年第一学期

上海市第六师范学校附属小学（万德校区）

三 2

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第 1 节 08:50-09:25	语文	语文	英语	语文	语文
	09:25-09:35	课间休息				
	第 2 节 09:35-10:10	体育与健身	数学	体育与健身	体育与健身	音乐
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第 3 节 10:25-11:00	英语	自然	阅读/心理	音乐	体育与健身
	11:00-11:10	课间休息				
	第 4 节 11:10-11:45	数学	体育与健身	自然	数学	数学
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第 5 节 13:00-13:35	班队活动	写字	语文	英语	体育活动
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第 6 节 13:50-14:25	体育活动	英语	校本课程	美术	校本课程
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第 7 节 14:55-15:30	信息科技	道德与法治	道德与法治	美术	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 《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，利用道德与法治课、班队活动、校本课程等统筹安排课时，平均每周 1 课时。
 2. 每 2 周开设 1 课时生命教育心理健康活动课，美术课实施长课，两节连上。
 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 4. 期末综合素质评价活动安排在第 21-22 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。

课 程 表

2025 学年第一学期

上海市第六师范学校附属小学（万德校区）

三 3

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第 1 节 08:50-09:25	数学	语文	语文	英语	语文
	09:25-09:35	课间休息				
	第 2 节 09:35-10:10	语文	音乐	英语	语文	体育与健身
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第 3 节 10:25-11:00	体育与健身	数学	体育与健身	数学	美术
	11:00-11:10	课间休息				
	第 4 节 11:10-11:45	英语	道德与法治	信息科技	体育与健身	美术
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第 5 节 13:00-13:35	班队活动	英语	数学	音乐	体育活动
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第 6 节 13:50-14:25	体育活动	阅读/心理	自然	道德与法治	校本课程
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第 7 节 14:55-15:30	自然	体育与健身	写字	校本课程	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 《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，利用道德与法治课、班队活动、校本课程等统筹安排课时，平均每周 1 课时。
 - 每 2 周开设 1 课时生命教育心理健康活动课，美术课实施长课，两节连上。
 - 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 - 期末综合素质评价活动安排在第 21-22 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。

2025 学年第一学期

三 4

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第1节 08:50-09:25	语文	数学	音乐	数学	数学
	09:25-09:35	课间休息				
	第2节 09:35-10:10	数学	道德与法治	体育与健身	英语	英语
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第3节 10:25-11:00	英语	语文	美术	语文	体育与健身
	11:00-11:10	课间休息				
	第4节 11:10-11:45	体育与健身	音乐	美术	自然	语文
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第5节 13:00-13:35	班队活动	体育与健身	自然	道德与法治	体育活动
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第6节 13:50-14:25	体育活动	英语	语文	信息科技	校本课程
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第7节 14:55-15:30	阅读/心理	写字	校本课程	体育与健身	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 《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，利用道德与法治课、班队活动、校本课程等统筹安排课时，平均每周1课时。
- 每2周开设1课时生命教育心理健康活动课，美术课实施长课，两节连上。
- 秋季社会实践考察活动安排在第6周。
- 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。

2025 学年第一学期

四 1

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第1节 08:50-09:25	数学	数学	英语	语文	语文
	09:25-09:35	课间休息				
	第2节 09:35-10:10	音乐	英语	语文	道德与法治	数学
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第3节 10:25-11:00	语文	自然	信息科技	体育与健身	人工智能基础
	11:00-11:10	课间休息				
	第4节 11:10-11:45	体育与健身	自然	数学	英语	英语
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第5节 13:00-13:35	班队活动	道德与法治	体育与健身	美术/劳动技术	校本课程
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第6节 13:50-14:25	道德与法治	语文	音乐	美术/劳动技术	体育与健身
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第7节 14:55-15:30	英语	体育与健身	写字	数学	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周_一_、周_二_课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。
2. 自然、美术和劳动技术课实施长课，两节连上，其中单周上美术，双周上劳动技术。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。

2025 学年第一学期

四 2

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第1节 08:50-09:25	数学	英语	信息科技	语文	人工智能基础
	09:25-09:35	课间休息				
	第2节 09:35-10:10	英语	语文	语文	数学	英语
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第3节 10:25-11:00	音乐	数学	数学	英语	体育与健身
	11:00-11:10	课间休息				
	第4节 11:10-11:45	语文	体育与健身	英语	写字	语文
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第5节 13:00-13:35	班队活动	美术/劳动技术	体育与健身	自然	校本课程
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第6节 13:50-14:25	体育与健身	美术/劳动技术	道德与法治	自然	数学
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第7节 14:55-15:30	道德与法治	道德与法治	音乐	体育与健身	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周_一_、周_二_课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。
2. 自然、美术和劳动技术课实施长课，两节连上，其中单周上美术，双周上劳动技术。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。

2025 学年第一学期

四 3

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第1节 08:50-09:25	语文	语文	英语	美术/劳动技术	语文
	09:25-09:35	课间休息				
	第2节 09:35-10:10	数学	数学	数学	美术/劳动技术	数学
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第3节 10:25-11:00	信息科技	音乐	语文	英语	人工智能基础
	11:00-11:10	课间休息				
	第4节 11:10-11:45	体育与健身	英语	道德与法治	语文	体育与健身
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第5节 13:00-13:35	班队活动	道德与法治	体育与健身	体育与健身	校本课程
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第6节 13:50-14:25	道德与法治	体育与健身	自然	音乐	英语
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第7节 14:55-15:30	英语	写字	自然	数学	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
说明：						
1. 利用周 <u>一</u> 、周 <u>二</u> 课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。						
2. 自然、美术和劳动技术课实施长课，两节连上，其中单周上美术，双周上劳动技术。						
3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。						
4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。						

2025 学年第一学期

四 4

说明:

1. 利用周一、周二课后服务时间开展2节体育活动课,保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。
2. 自然、美术和劳动技术课实施长课,两节连上,其中单周上美术,双周上劳动技术。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。

2025 学年第一学期

四 5

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第1节 08:50-09:25	语文	语文	语文	语文	人工智能基础
	09:25-09:35	课间休息				
	第2节 09:35-10:10	数学	数学	数学	数学	英语
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第3节 10:25-11:00	美术/劳动技术	自然	英语	道德与法治	语文
	11:00-11:10	课间休息				
	第4节 11:10-11:45	美术/劳动技术	自然	音乐	英语	数学
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第5节 13:00-13:35	班队活动	体育与健身	体育与健身	信息科技	校本课程
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第6节 13:50-14:25	英语	英语	写字	体育与健身	体育与健身
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第7节 14:55-15:30	体育与健身	道德与法治	道德与法治	音乐	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
说明： 1. 利用周_一_、周_二_课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 自然、美术和劳动技术课实施长课，两节连上，其中单周上美术，双周上劳动技术。 3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。 4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。						

2025 学年第一学期

五 1

说明:

1. 利用周二课后服务时间安排1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。
 2. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动、校本课程等统筹安排课时，平均每周1课时。
 3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。
 4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。

2025 学年第一学期

五 2

1. 利用周二课后服务时间安排1节体育活动课,保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。
2. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在五年级上学期,作为必修内容,利用道德与法治课、班队活动、校本课程等统筹安排课时,平均每周1课时。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。

2025 学年第一学期

五 3

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第 1 节 08:50-09:25	数学	语文	语文	语文	数学
	09:25-09:35	课间休息				
	第 2 节 09:35-10:10	英语	音乐	英语	数学	语文
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第 3 节 10:25-11:00	语文	英语	体育与健身	美术	英语
	11:00-11:10	课间休息				
	第 4 节 11:10-11:45	劳动技术	数学	数学	体育与健身	体育与健身
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第 5 节 13:00-13:35	班队活动	写字	音乐	英语	校本课程
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第 6 节 13:50-14:25	体育活动	体育与健身	体育与健身	校本课程	道德与法治
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第 7 节 14:55-15:30	自然	道德与法治	道德与法治	自然	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
说明：						
1. 利用周二课后服务时间安排 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。						
2. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动、校本课程等统筹安排课时，平均每周 1 课时。						
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。						
4. 期末综合素质评价活动安排在第 21-22 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。						

2025 学年第一学期

五 4

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第1节 08:50-09:25	语文	数学	英语	语文	语文
	09:25-09:35	课间休息				
	第2节 09:35-10:10	英语	自然	语文	数学	音乐
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第3节 10:25-11:00	数学	语文	音乐	道德与法治	体育与健身
	11:00-11:10	课间休息				
	第4节 11:10-11:45	体育与健身	英语	数学	英语	数学
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第5节 13:00-13:35	班队活动	体育与健身	写字	英语	校本课程
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第6节 13:50-14:25	体育活动	道德与法治	体育与健身	体育与健身	自然
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第7节 14:55-15:30	劳动技术	美术	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
说明：						
1. 利用周二课后服务时间安排1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。						
2. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动、校本课程等统筹安排课时，平均每周1课时。						
3. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。						
4. 期末综合素质评价活动安排在第21-22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。						

2025 学年第一学期

五 5

时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	08:20-08:50	升旗仪式/广播操				
	第 1 节 08:50-09:25	英语	语文	语文	英语	英语
	09:25-09:35	课间休息				
	第 2 节 09:35-10:10	数学	数学	美术	语文	数学
	10:10-10:20	课间休息				
	10:20-10:25	眼保健操				
	第 3 节 10:25-11:00	体育与健身	音乐	数学	体育与健身	语文
	11:00-11:10	课间休息				
	第 4 节 11:10-11:45	自然	校本课程	英语	劳动技术	自然
中午	11:45-12:35	午餐、午会课、午间休息				
	12:35-13:00	午间体育活动				
下午	第 5 节 13:00-13:35	班队活动	英语	写字	数学	校本课程
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
	第 6 节 13:50-14:25	体育活动	道德与法治	体育与健身	道德与法治	体育与健身
	14:25-14:55	大课间/室内操				
	第 7 节 14:55-15:30	语文	体育与健身	道德与法治	音乐	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周二课后服务时间安排 1 节体育活动课，保证每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。
2. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动、校本课程等统筹安排课时，平均每周 1 课时。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
4. 期末综合素质评价活动安排在第 21-22 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。