

上海市徐汇区启新小学一年级周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2024年秋季学期一年级各班每周课表进行公示。如有建议，可拨打电话（021-54308781），或发送邮件至邮箱（xiaoqiu_2002@126.com）。

启新小学 一1班 第一周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第二周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六 (上星期 一课)
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文	校本课程
	8: 55-9: 05	课间					
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康	语文
	9: 40-9: 45	眼操					
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式					
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术	科学
	10: 55-11: 05	课间					
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐	语文
	11: 40-12: 20	午餐					
	12: 20-13: 00	午休					
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程	校本课程
	13: 35-13: 40	眼操					
	13: 40-13: 50	课间					
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务	体育与健康
	14: 25-14: 35	课间					
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务	课后服务
	15: 10-15: 30	课间					
	15: 30-17: 30	课后服务					
	17: 30-18: 00	课后服务(延时)					

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第三周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	中秋放假	中秋放假	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05			课间		
第二节	9: 05-9: 40			数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45			眼操		
	9: 45-10: 20			课间体育大活动/升旗仪式		
第三节	10: 20-10: 55			科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05			课间		
第四节	11: 05-11: 40			体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20			午餐		
	12: 20-13: 00			午休		
第五节	13: 00-13: 35			语文	体育与健康	校本课程
	13: 35-13: 40			眼操		
	13: 40-13: 50			课间		
第六节	13: 50-14: 25			艺术·音乐	道德与法治	课后服务
	14: 25-14: 35			课间		
第七节	14: 35-15: 10			课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30			课间		
	15: 30-17: 30			课后服务		
	17: 30-18: 00			课后服务（延时）		

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第四周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日 (上星期五课)	
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文	语文	
	8: 55-9: 05	课间						
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康	体育与健康	
	9: 40-9: 45	眼操						
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式						
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术	艺术·美术	
	10: 55-11: 05	课间						
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	
	11: 40-12: 20	午餐						
	12: 20-13: 00	午休						
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程	入学典礼	
	13: 35-13: 40	眼操						
	13: 40-13: 50	课间						
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务		
	14: 25-14: 35	课间						
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务	课后服务	
	15: 10-15: 30	课间						
	15: 30-17: 30	课后服务						
	17: 30-18: 00	课后服务(延时)						

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第五周 课程表

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	迎国庆爱国主义专题活动				
下午	自主活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假	国庆放假
15: 30- 17: 30	课后服务				
17: 30- 18: 00	课后服务(延时)				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第六周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六 (上星期 一课)
第一节	8: 20-8: 55	国庆放假	外语	语文	数学	语文	校本课程
	8: 55-9: 05		课间				
第二节	9: 05-9: 40		语文	数学	语文	体育与健康	语文
	9: 40-9: 45		眼操				
	9: 45-10: 20		课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55		数学	科学	外语	艺术·美术	科学
	10: 55-11: 05		课间				
第四节	11: 05-11: 40		劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐	语文
	11: 40-12: 20		午餐				
	12: 20-13: 00		午休				
第五节	13: 00-13: 35		语文	语文	体育与健康	校本课程	校本课程
	13: 35-13: 40		眼操				
	13: 40-13: 50		课间				
第六节	13: 50-14: 25		道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务	体育与健康
	14: 25-14: 35		课间				
第七节	14: 35-15: 10		课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务	课后服务
	15: 10-15: 30		课间				
	15: 30-17: 30		课后服务				
	17: 30-18: 00		课后服务(延时)				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第七周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	社会实践活动
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第八周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第九周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第十周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第十一周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	科技节活动
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第十二周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第十三周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第十四周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第十五周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第十六周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	冬 锻 节
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第十七周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第十八周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	迎新活动	元旦放假	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间			课间	
第二节	9: 05-9: 40	语文			语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操			眼操	
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式			课间体育大活动/升旗仪式	
第三节	10: 20-10: 55	科学			外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间			课间	
第四节	11: 05-11: 40	语文			艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐			午餐	
	12: 20-13: 00	午休			午休	
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	自主活动	体育与健康	校本课程	
	13: 35-13: 40	眼操		眼操		
	13: 40-13: 50	课间		课间		
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康		道德与法治	课后服务	
	14: 25-14: 35	课间		课间		
第七节	14: 35-15: 10	课后服务		综合实践活动	课后服务	
	15: 10-15: 30	课间		课间		
	15: 30-17: 30	课后服务		课后服务		
	17: 30-18: 00	课后服务(延时)		课后服务(延时)		

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第十九周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	语文	数学	语文
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	数学	语文	体育与健康
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学	科学	外语	艺术·美术
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动	体育与健康	艺术·美术	艺术·音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务	课后服务	综合实践活动	课后服务
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务（延时）				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 一1班 第二十周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 20-8: 55	校本课程	外语	好少年事迹宣讲活动	寒假生活指导	休業式
	8: 55-9: 05	课间				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文			
	9: 40-9: 45	眼操				
	9: 45-10: 20	课间体育大活动/升旗仪式				
第三节	10: 20-10: 55	科学	数学			
	10: 55-11: 05	课间				
第四节	11: 05-11: 40	语文	劳动			
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	校本课程	语文			
	13: 35-13: 40	眼操				
	13: 40-13: 50	课间				
第六节	13: 50-14: 25	体育与健康	道德与法治			
	14: 25-14: 35	课间				
第七节	14: 35-15: 10	课后服务	课后服务			
	15: 10-15: 30	课间				
	15: 30-17: 30	课后服务				
	17: 30-18: 00	课后服务(延时)				

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。