

上海市徐汇区启新小学 四5班周课表

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2025年秋季学期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 四5班 第1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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第2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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第3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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第4周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8：20-8：55	班队活动	数学	语文	自然	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动					
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文	体育与健身
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）					
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学	英语
	10：55-11：05	课间活动					
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身	语文
	11：40-12：20	午餐					
	12：20-13：00	午休					
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	乐动比赛日	劳动技术	兴趣拓展	语文
	13：35-13：45	课间活动			课间活动		
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治		英语	美术	道德与法治
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）			课间活动（眼操 室内操）		
第七节	14：40-15：15	数学	音乐		体育与健身	信息技术	音乐
	15：15-15：30	课间活动					
	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 四5班 第5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	班队活动	数学	迎 国 庆 爱 国 主 义 专 题 活 动	国 庆 放 假	国 庆 放 假
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身			
	9：40-10：20	晨/课间大活动（眼操 体				
第三节	10：20-10：55	语文	英语			
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文			
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	自 主 活 动	国 庆 放 假	国 庆 放 假
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治			
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐			
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第6周 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8：20-8：55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	自然	英语	语文
	8：55-9：05				课间活动		
第二节	9：05-9：40				数学	语文	英语
	9：40-10：20				升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）		
第三节	10：20-10：55				语文	数学	数学
	10：55-11：05				课间活动		
第四节	11：05-11：40				音乐	体育与健身	人工智能基础
	11：40-12：20				午餐		
	12：20-13：00				午休		
第五节	13：00-13：35				劳动技术	兴趣拓展	体育与健身
	13：35-13：45				课间活动		
第六节	13：45-14：20				英语	美术	道德与法治
	14：20-14：40				课间活动（眼操 室内操）		
第七节	14：40-15：15				体育与健身	信息技术	自然
	15：15-15：30				课间活动		
	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 四5班 第7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	班队活动	数学	语文	自然	社会实践 活动
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第8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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第9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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	乐动比赛日	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动			课间活动	
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治		英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）			课间活动（眼操 室内操）	
第七节	14：40-15：15	数学	音乐		体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第10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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第11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	班队活动	数学	语文	自然	科技节活动
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第12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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第13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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	乐动比赛日	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动			课间活动	
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治		英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）			课间活动（眼操 室内操）	
第七节	14：40-15：15	数学	音乐		体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第14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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第15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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第16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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第17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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	乐动比赛日	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动			课间活动	
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治		英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）			课间活动（眼操 室内操）	
第七节	14：40-15：15	数学	音乐		体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第18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	班队活动	数学	迎新活动	元旦放假	英语
	8：55-9：05	课间活动				课间活动
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身			语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体				升旗仪式/课间大活动
第三节	10：20-10：55	语文	英语			数学
	10：55-11：05	课间活动				课间活动
第四节	11：05-11：40	英语	语文			体育与健身
	11：40-12：20	午餐				午餐
	12：20-13：00	午休				午休
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	自主活动		兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				课间活动
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治			美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操				课间活动（眼操 室
第七节	14：40-15：15	数学	音乐			信息技术
	15：15-15：30	课间活动				课间活动
	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 四5班 第19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	班队活动	数学	语文	自然	冬 锻 节	
	8：55-9：05	课间活动					
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学		
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）					
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文		
	10：55-11：05	课间活动					
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐		
	11：40-12：20	午餐					
	12：20-13：00	午休					
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展	
	13：35-13：45	课间活动					
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术	
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）					
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术	
	15：15-15：30	课间活动					
	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 四5班 第20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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第21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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治	道德与法治	英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	数学	音乐	自然	体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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 四5班 第22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	班队活动	数学	语文	自然	英语
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	体育与健身	体育与健身	英语	数学	语文
	9：40-10：20	升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动）				
第三节	10：20-10：55	语文	英语	数学	语文	数学
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	英语	语文	人工智能基础	音乐	体育与健身
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	游泳	语文	乐动比赛日	劳动技术	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动			课间活动	
第六节	13：45-14：20	游泳	道德与法治		英语	美术
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）			课间活动（眼操 室内操）	
第七节	14：40-15：15	数学	音乐		体育与健身	信息技术
	15：15-15：30	课间活动				
	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。