

# 上海市徐汇区启新小学 五1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 五1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	英语	语文	英语
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	美术	体育与健身	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然
	14: 20-14: 40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务
	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 五1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	英语	语文	英语
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	美术	体育与健身	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然
	14: 20-14: 40	课间活动 (眼操 室内操)				
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务
	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 五1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	英语	语文	英语
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	美术	体育与健身	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然
	14: 20-14: 40	课间活动 (眼操 室内操)				
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务
	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 五1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	英语	语文	英语	数学	
	8: 55-9: 05	课间活动						
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	体育与健身	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学	英语	
	10: 55-11: 05	课间活动						
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	语文	音乐	
	11: 40-12: 20	午餐						
	12: 20-13: 00	午休						
第五节	13: 00-13: 35	语文	语文	乐动比赛日	体育与健身	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	探究	体育与健身		英语	自然	体育与健身	
	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	体育活动	道德与法治		劳动技术	课后服务	道德与法治	
	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 五1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						
	8: 55-9: 05	课间活动									
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文								
	9: 40-10: 20	课间大活动（眼操 体操）									
第三节	10: 20-10: 55	体育与健身	英语								
	10: 55-11: 05	课间活动									
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐								
	11: 40-12: 20	午餐									
	12: 20-13: 00	午休									
第五节	13: 00-13: 35	语文	语文								
	13: 35-13: 45	课间活动									
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	自主活动							
	14: 20-14: 40	课间活动（眼操 室内操）									
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治								
	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 五1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	语文	英语	英语
	8: 55-9: 05				课间活动		
第二节	9: 05-9: 40				数学	体育与健身	语文
	9: 40-10: 20				旗仪式/课间大活动 (眼操 体育活动)		
第三节	10: 20-10: 55				自然	数学	道德与法治
	10: 55-11: 05				课间活动		
第四节	11: 05-11: 40				道德与法治	语文	数学
	11: 40-12: 20				午餐		
	12: 20-13: 00				午休		
第五节	13: 00-13: 35				体育与健身	兴趣拓展	美术
	13: 35-13: 45				课间活动		
第六节	13: 45-14: 20				英语	自然	音乐
	14: 20-14: 40				课间活动 (眼操 室内操)		
第七节	14: 40-15: 15				劳动技术	课后服务	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 五1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	英语	语文	社会实践活动	
	8: 55-9: 05	课间活动					
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然		
	10: 55-11: 05	课间活动					
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治		
	11: 40-12: 20	午餐					
	12: 20-13: 00	午休					
第五节	13: 00-13: 35	语文	语文	美术	体育与健身		
	13: 35-13: 45	课间活动					
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语		
	14: 20-14: 40	课间活动 (眼操 室内操)					
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术		
	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 五1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	英语	语文	英语
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	美术	体育与健身	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然
	14: 20-14: 40	课间活动 (眼操 室内操)				
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务
	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 五1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	英语	语文	英语	
	8: 55-9: 05	课间活动					
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学	
	10: 55-11: 05	课间活动					
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	乐动比赛日	体育与健身	兴趣拓展	
	13: 35-13: 45	课间活动			课间活动		
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身		英语	自然	
	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	体育活动	道德与法治		劳动技术	课后服务	
	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 五1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	英语	语文	英语
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	美术	体育与健身	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然
	14: 20-14: 40	课间活动 (眼操 室内操)				
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务
	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 五1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	英语	语文	科技节活动	
	8: 55-9: 05	课间活动					
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然		
	10: 55-11: 05	课间活动					
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治		
	11: 40-12: 20	午餐					
	12: 20-13: 00	午休					
第五节	13: 00-13: 35	语文	语文	美术	体育与健身		
	13: 35-13: 45	课间活动					
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语		
	14: 20-14: 40	课间活动 (眼操 室内操)					
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术		
	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 五1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	英语	语文	英语
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	美术	体育与健身	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然
	14: 20-14: 40	课间活动 (眼操 室内操)				
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务
	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 五1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	英语	语文	英语	
	8: 55-9: 05	课间活动					
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学	
	10: 55-11: 05	课间活动					
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	乐动比赛日	体育与健身	兴趣拓展	
	13: 35-13: 45	课间活动			课间活动		
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身		英语	自然	
	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	体育活动	道德与法治		劳动技术	课后服务	
	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 五1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	英语	语文	英语
	8: 55-9: 05			课间活动		
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学
	10: 55-11: 05		课间活动			
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	美术	体育与健身	兴趣拓展
	13: 35-13: 45		课间活动			
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然
	14: 20-14: 40		课间活动 (眼操 室内操)			
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务
	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 五1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	英语	语文	英语
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	美术	体育与健身	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然
	14: 20-14: 40	课间活动 (眼操 室内操)				
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务
	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 五1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	英语	语文	英语
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	美术	体育与健身	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然
	14: 20-14: 40	课间活动 (眼操 室内操)				
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务
	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 五1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	英语	语文	英语	
	8: 55-9: 05	课间活动					
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学	
	10: 55-11: 05	课间活动					
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	乐动比赛日	体育与健身	兴趣拓展	
	13: 35-13: 45	课间活动			课间活动		
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身		英语	自然	
	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	体育活动	道德与法治		劳动技术	课后服务	
	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 五1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	数学	语文			体育与健身			
	9: 40-10: 20	课间大活动 (眼操 体)				升旗仪式/课间大活动			
第三节	10: 20-10: 55	体育与健身	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	音乐			语文			
	11: 40-12: 20	午餐				午餐			
	12: 20-13: 00	午休				午休			
第五节	13: 00-13: 35	语文	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	探究	体育与健身			自然			
	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	体育活动	道德与法治			课后服务			
	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 五1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	英语	语文	冬 锻 节	
	8: 55-9: 05	课间活动					
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然		
	10: 55-11: 05	课间活动					
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治		
	11: 40-12: 20	午餐					
	12: 20-13: 00	午休					
第五节	13: 00-13: 35	语文	语文	美术	体育与健身	兴趣拓展	
	13: 35-13: 45	课间活动					
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然	
	14: 20-14: 40	课间活动（眼操 室内操）					
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务	
	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 五1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	英语	语文	英语
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	美术	体育与健身	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然
	14: 20-14: 40	课间活动 (眼操 室内操)				
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务
	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 五1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	英语	语文	英语
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	美术	体育与健身	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身	音乐	英语	自然
	14: 20-14: 40	课间活动 (眼操 室内操)				
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	课后服务
	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 五1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	英语	语文	英语	
	8: 55-9: 05	课间活动					
第二节	9: 05-9: 40	数学	语文	语文	数学	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	体育与健身	英语	道德与法治	自然	数学	
	10: 55-11: 05	课间活动					
第四节	11: 05-11: 40	英语	音乐	数学	道德与法治	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	乐动比赛日	体育与健身	兴趣拓展	
	13: 35-13: 45	课间活动			课间活动		
第六节	13: 45-14: 20	探究	体育与健身		英语	自然	
	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	体育活动	道德与法治		劳动技术	课后服务	
	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。