

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	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/课间大活动（眼操 体				
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	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	探究	体育与健身			
	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	晨/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。