

上海赫贤学校一年级（1）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	体育与健康	外语	综合实践活动	校本课程
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	外语	唱游·音乐	数学	造型·美术	数学
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	道德与法治	语文	语文	语文	语文
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	科学	道德与法治	语文	语文	劳动
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	体育与健康	数学	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	校本课程	造型·美术	语文	科学	唱游·音乐
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35					
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 周一-周四下午15:00-15:35开展各类活动，如体育活动、阅读活动等。
2. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）
3. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
4. 学期末，学校组织开展游园闯关活动。

上海赫贤学校一年级（2）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	外语	语文	综合实践活动	语文
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	体育与健康	语文	数学	语文
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	唱游·音乐	语文	外语	道德与法治	唱游·音乐
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	数学	道德与法治	科学	体育与健康	数学
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	体育与健康	造型·美术	体育与健康	劳动	造型·美术
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	校本课程	校本课程	语文	科学	体育与健康
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35					
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 周一-周四下午15:00-15:35开展各类活动，如体育活动、阅读活动等。
2. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）
3. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
4. 学期末，学校组织开展游园闯关活动。

上海赫贤学校一年级（3）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	外语	造型·美术	综合实践活动	数学
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	数学	造型·美术	科学	道德与法治
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	体育与健康	体育与健康	语文	语文	劳动
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	科学	道德与法治	语文	数学	体育与健康
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	语文	外语	体育与健康	语文	校本课程
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	校本课程	语文	唱游·音乐	体育与健康	唱游·音乐
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35					
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 周一-周四下午15:00-15:35开展各类活动，如体育活动、阅读活动等。
2. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）
3. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
4. 学期末，学校组织开展游园闯关活动。

上海赫贤学校一年级（4）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	体育与健康	外语	语文	综合实践活动	道德与法治
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	数学	数学	语文	语文	体育与健康
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	语文	语文	造型·美术	体育与健康	语文
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	语文	道德与法治	造型·美术	数学	语文
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	唱游·音乐	外语	科学	劳动	校本课程
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	科学	体育与健康	体育与健康	校本课程	唱游·音乐
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35					
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 周一-周四下午15:00-15:35开展各类活动，如体育活动、阅读活动等。
2. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）
3. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
4. 学期末，学校组织开展游园闯关活动。

上海赫贤学校二年级（1）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	语文	科学	综合实践活动	语文
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	语文	造型·美术	体育与健康	体育与健康
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	数学	外语	外语	数学	道德与法治
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	唱游·音乐	道德与法治	体育与健康	语文	数学
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	科学	体育与健康	劳动	校本课程	唱游·音乐
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	体育与健康	校本课程	语文	语文	造型·美术
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35					
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 周一-周四下午15:00-15:35开展各类活动，如体育活动、阅读活动等。
2. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（14:15-17:30）
3. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
4. 学期末，学校组织开展游园闯关活动。
5. 每天课后服务时段都有安排体育活动。

上海赫贤学校二年级（2）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	造型·美术	数学	外语	综合实践活动	唱游·音乐
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	造型·美术	校本课程	外语	数学	数学
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	语文	校本课程	语文	语文	语文
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	语文	道德与法治	语文	语文	语文
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	科学	劳动	唱游·音乐	科学	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	体育与健康	体育与健康	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35					
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 周一-周四下午15:00-15:35开展各类活动，如体育活动、阅读活动等。
2. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（14:15-17:30）
3. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
4. 学期末，学校组织开展游园闯关活动。
5. 每天课后服务时段都有安排体育活动。

上海赫贤学校二年级（3）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	数学	唱游·音乐	综合实践活动	科学
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	体育与健康	体育与健康	外语	科学
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	数学	外语	道德与法治	语文	语文
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	体育与健康	道德与法治	数学	语文	语文
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	造型·美术	语文	语文	造型·美术	劳动
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	唱游·音乐	校本课程	校本课程	体育与健康	体育与健康
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35					
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 周一-周四下午15:00-15:35开展各类活动，如体育活动、阅读活动等。
2. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（14:15-17:30）
3. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
4. 学期末，学校组织开展游园闯关活动。
5. 每天课后服务时段都有安排体育活动。

上海赫贤学校二年级（4）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	语文	语文	综合实践活动	数学
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	数学	语文	语文	语文
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	唱游·音乐	外语	科学	外语	造型·美术
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	劳动	道德与法治	科学	数学	造型·美术
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	体育与健康	体育与健康	道德与法治	体育与健康	体育与健康
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	语文	校本课程	体育与健康	校本课程	唱游·音乐
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35					
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 周一-周四下午15:00-15:35开展各类活动，如体育活动、阅读活动等。
2. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（14:15-17:30）
3. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
4. 学期末，学校组织开展游园闯关活动。
5. 每天课后服务时段都有安排体育活动。

上海赫贤学校三年级（1）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	数学	数学	数学	校本课程	外语
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	音乐	自然	信息科技	数学	外语
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	外语	语文	语文	美术	语文
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	外语	道德与法治	语文	语文	语文
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	体育与健身	体育与健身	体育与健身	体育与健身	美术
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	校本课程	自然	校本课程	道德与法治	体育与健身
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	校本课程	综合实践活动	校本课程	音乐	
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周安排2课时用于校本课程（其中1课时安排生命教育心理健康活动课），2课时用于体育活动。1课时用于班团队课。
3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校三年级（2）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	数学	美术	信息科技	校本课程	外语
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	体育与健身	美术	音乐	语文	体育与健身
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	体育与健身	语文	道德与法治	语文	语文
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	外语	道德与法治	数学	数学	语文
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	自然	外语	语文	音乐	数学
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	校本课程	校本课程	校本课程	外语	自然
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	校本课程	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周安排2课时用于校本课程（其中1课时安排生命教育心理健康活动课），2课时用于体育活动。1课时用于班团队课。
3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校三年级（3）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	自然	体育与健身	数学	校本课程	外语
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	自然	音乐	语文	数学	外语
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	外语	数学	语文	体育与健身	语文
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践活动	语文
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	语文	校本课程	美术	美术	信息科技
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	音乐	数学	校本课程	语文	体育与健身
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	体育与健身	校本课程	体育与健身	校本课程	
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周安排2课时用于校本课程（其中1课时安排生命教育心理健康活动课），2课时用于体育活动。1课时用于班团队课。
3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校三年级（4）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	数学	美术	校本课程	外语
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	数学	语文	美术	语文	外语
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	外语	综合实践活动	语文	语文	体育与健身
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	校本课程	道德与法治	语文	信息科技	校本课程
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	自然	体育与健身	体育与健身	自然	数学
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	体育与健身	音乐	外语	音乐	数学
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	校本课程	道德与法治	校本课程	体育与健身	
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周安排2课时用于校本课程（其中1课时安排生命教育心理健康活动课），2课时用于体育活动。1课时用于班团队课。
3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校三年级（5）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	音乐	体育与健身	体育与健身	外语
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	数学	数学	校本课程	语文	外语
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	外语	语文	自然	语文	语文
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	体育与健身	道德与法治	自然	音乐	语文
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	信息科技	外语	数学	数学	校本课程
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	校本课程	道德与法治	校本课程	美术	体育与健身
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	校本课程	体育与健身	综合实践活动	美术	
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周安排2课时用于校本课程（其中1课时安排生命教育心理健康活动课），2课时用于体育活动。1课时用于班团队课。
3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校三年级（6）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	数学	数学	校本课程	外语
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	音乐	语文	数学	外语
课间	9:55-10:10					
第三节 含眼保健操	10:10-10:50	外语	自然	语文	语文	美术
课间	10:50-11:00					
第四节	11:00-11:35	外语	道德与法治	体育与健身	语文	美术
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	体育与健身	体育与健身	自然	体育与健身	体育与健身
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	数学	道德与法治	综合实践活动	音乐	校本课程
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	信息科技	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:35-15:45					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周安排2课时用于校本课程（其中1课时安排生命教育心理健康活动课），2课时用于体育活动。1课时用于班团队课。
3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校四年级（1）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	外语	校本课程	自然	语文
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	道德与法治	外语	语文	语文	语文
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	自然	体育与健身	数学	语文	数学
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	数学	体育与健身	数学	外语
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	音乐	音乐	外语	综合实践活动	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	人工智能	劳动技术	道德与法治	外语	体育与健身
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	体育与健身	美术	信息科技	体育与健身	
课间	15:35-16:35					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周1课时校本课程用于体育活动。另1课时的体育活动安排在课后课时间。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校四年级（2）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	自然	外语	校本课程	数学	语文
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	体育与健身	外语	数学	体育与健身	语文
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	体育与健身	语文	道德与法治	自然	数学
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	美术	语文	语文	外语
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	数学	数学	外语	音乐	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	外语	信息科技	道德与法治	劳动技术	音乐
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	人工智能	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	
课间	15:35-16:35					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周1课时校本课程用于体育活动。另1课时的体育活动安排在课后课时间。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校四年级（3）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	道德与法治	外语	校本课程	语文	音乐
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	外语	体育与健身	语文	美术
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	数学	信息科技	外语	数学	数学
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	劳动技术	语文	数学	音乐	体育与健身
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	体育与健身	数学	外语	体育与健身	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	自然	体育与健身	语文	外语	道德与法治
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	自然	语文	综合实践活动	人工智能	
课间	15:35-16:35					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周1课时校本课程用于体育活动。另1课时的体育活动安排在课后课时间。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校四年级（4）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	外语	校本课程	美术	语文
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	外语	语文	劳动技术	数学
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	音乐	数学	语文	道德与法治	综合实践活动
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	体育与健身	体育与健身	信息科技	语文	体育与健身
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	数学	数学	外语	数学	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	人工智能	音乐	体育与健身	外语	自然
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	外语	自然	道德与法治	体育与健身	
课间	15:35-16:35					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周1课时校本课程用于体育活动。另1课时的体育活动安排在课后课时间。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校四年级（5）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	数学	外语	校本课程	音乐	数学
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	信息科技	外语	语文	语文	道德与法治
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	自然	数学	语文	语文	自然
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	道德与法治	数学	体育与健身	体育与健身
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	体育与健身	音乐	体育与健身	数学	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	外语	综合实践活动	劳动技术	人工智能	语文
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	外语	体育与健身	美术	外语	
课间	15:35-16:35					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周1课时校本课程用于体育活动。另1课时的体育活动安排在课后课时间。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校四年级（6）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	语文	外语	校本课程	数学	数学
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	外语	语文	语文	语文
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	数学	数学	道德与法治	体育与健身	语文
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	音乐	道德与法治	体育与健身	数学	美术
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	体育与健身	人工智能	体育与健身	音乐	外语
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	综合实践活动	自然	外语	自然	道德与法治
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	劳动技术	体育与健身	信息科技	外语	
课间	15:35-16:35					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周1课时校本课程用于体育活动。另1课时的体育活动安排在课后课时间。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校五年级（1）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	外语	体育与健身	校本课程	外语	美术
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	综合实践活动	外语	体育与健身	体育与健身	劳动技术
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	数学	数学	外语	数学	语文
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	语文	数学	道德与法治	体育与健身
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	语文	校本课程	音乐	语文	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	体育与健身	外语	道德与法治	自然	数学
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	音乐	校本课程	语文	自然	
课间	15:35-16:35					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周1课时校本课程安排生命教育心理健康活动课，2课时用于体育活动。
3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校五年级（2）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	外语	语文	校本课程	外语	自然
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	外语	语文	外语	体育与健身	自然
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	语文	数学	综合实践活动	语文	体育与健身
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	体育与健身	数学	道德与法治	数学
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	体育与健身	数学	语文	道德与法治	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	劳动技术	外语	音乐	数学	校本课程
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	美术	校本课程	体育与健身	音乐	
课间	15:35-16:35					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周1课时校本课程安排生命教育心理健康活动课，2课时用于体育活动。
3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校五年级（3）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	外语	数学	校本课程	外语	语文
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	外语	劳动技术	外语	校本课程	语文
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	语文	语文	体育与健身	数学	数学
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	美术	自然	语文	道德与法治	道德与法治
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	数学	体育与健身	数学	体育与健身	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	体育与健身	外语	语文	音乐	体育与健身
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	校本课程	综合实践活动	音乐	自然	
课间	15:35-16:35					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周1课时校本课程安排生命教育心理健康活动课，2课时用于体育活动。
3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校五年级（4）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	外语	自然	校本课程	外语	数学
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	外语	自然	外语	外语	体育与健身
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	数学	数学	劳动技术	音乐	语文
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	美术	数学	语文	音乐
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	道德与法治	语文	体育与健身	数学	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	综合实践活动	体育与健身	语文	体育与健身	道德与法治
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	体育与健身	校本课程	语文	校本课程	
课间	15:35-16:35					

备注：

1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。
2. 每周1课时校本课程安排生命教育心理健康活动课，2课时用于体育活动。
3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。
4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。
5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。
6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。

上海赫贤学校五年级（5）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	数学	外语	校本课程	美术	语文
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	体育与健身	外语	语文	劳动技术	自然
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	外语	数学	语文	语文	数学
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	自然	道德与法治	体育与健身	语文	体育与健身
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	语文	音乐	数学	体育与健身	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	外语	体育与健身	道德与法治	校本课程	音乐
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	综合实践活动	外语	数学	校本课程	
课间	15:35-16:35					
备注： 1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。 2. 每周1课时校本课程安排生命教育心理健康活动课，2课时用于体育活动。 3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。 5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。 6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。						

上海赫贤学校五年级（6）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	音乐	外语	校本课程	语文	数学
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	道德与法治	外语	语文	音乐	语文
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	语文	语文	数学	综合实践活动	语文
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	数学	数学	外语	美术	外语
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	体育与健身	体育与健身	体育与健身	数学	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	外语	劳动技术	自然	体育与健身	体育与健身
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	校本课程	道德与法治	自然	校本课程	
课间	15:35-16:35					
备注： 1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。 2. 每周1课时校本课程安排生命教育心理健康活动课，2课时用于体育活动。 3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。 5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。 6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。						

上海赫贤学校五年级（7）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:35-9:10	校本课程	外语	校本课程	外语	数学
课间	9:10-9:20					
第二节	9:20-9:55	体育与健身	外语	语文	道德与法治	语文
课间	9:55-10:05					
第三节	10:05-10:40	数学	体育与健身	数学	数学	体育与健身
课间 含眼保健操	10:40-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	语文	外语	自然	外语
中午						
第五节 含眼保健操	13:00-13:40	音乐	数学	语文	道德与法治	道德与法治
课间 大课间	13:40-14:15					
第六节	14:15-14:50	综合实践活动	美术	体育与健身	体育与健身	音乐
课间	14:50-15:00					
第七节	15:00-15:35	语文	劳动技术	自然	校本课程	
课间	15:35-16:35					
备注： 1. 语文课程中每周安排1课时用于写字教学。 2. 每周1课时校本课程安排生命教育心理健康活动课，2课时用于体育活动。 3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在第一学期，利用道德与法治课、班团队课、兴趣活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 4. 课后服务时间：周一至周四（15:45-18:00），周五（15:00-17:30）。 5. 学期中，学校组织开展一次社会实践活动。 6. 学期末，学校组织开展期末教学质量监测。						