

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 (每周一8: 20-8: 30升旗仪式)	8:30-9:05	道德与法治	语文	唱游·音乐	语文	语文
课间	9:05-9:20					
第二节	9:20-9:55	数学	语文	数学	语文	语文
课间(含眼保健操)	9:55-10:10					
第三节	10:10-10:45	外语	校本课程	体育与健康	数学	科学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:35	外语	道德与法治	体育与健康	体育与健康	劳动
午餐	11:35-12:05					
午休	12:05-12:45					
第五节(含眼保健操)	12:45-13:25	科学	体育与健康	语文	造型·美术	唱游·音乐
课间(大课间)	13:25-13:55					
第六节	13:55-14:30	语文	校本课程(心理)	综合实践活动	造型·美术	体育与健康
课间	14:30-14:45					
班会/整理	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务1	15:30-16:30	课后服务(体育活动课)				
课后服务2	16:40-17:30					
课后服务3	17:40-18:30					

备注:

1.本学期第7周,拟安排春秋游/校外活动等。

2.课后服务时间:周一至周四(15:30-18:00),周五(14:45-17:30)。

3.“体育活动课”1节安排在校本课程,1节安排在课后服务。

4.班会/整理时间:周一至周四14:45-15:20

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 （每周一8：20-8：30升旗仪式）	8:30-9:05	道德与法治	造型·美术	语文	体育与健康	语文
课间	9:05-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	造型·美术	语文	数学	语文
课间（含眼保健操）	9:55-10:10					
第三节	10:10-10:45	数学	语文	数学	唱游·音乐	外语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:35	体育与健康	语文	科学	科学	外语
午餐	11:35-12:05					
午休	12:05-12:45					
第五节（含眼保健操）	12:45-13:25	校本课程	道德与法治	体育与健康	语文	体育与健康
课间（大课间）	13:25-13:55					
第六节	13:55-14:30	唱游·音乐	综合实践活动	体育与健康	校本课程（心理）	劳动
课间	14:30-14:45					
班会/整理	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务1	15:30-16:30	课后服务（体育活动课）				
课后服务2	16:40-17:30					
课后服务3	17:40-18:30					

备注：
1.本学期第7周，拟安排春秋游/校外活动等。
2.课后服务时间：周一至周四（15:30-18:00），周五（14:45-17:30）。
3.“体育活动课”1节安排在校本课程，1节安排在课后服务。
4.班会/整理时间：周一至周四14:45-15:20

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 （每周一8：20-8：30升旗仪式）	8:30-9:05	道德与法治	外语	语文	语文	语文
课间	9:05-9:20					
第二节	9:20-9:55	数学	唱游·音乐	语文	语文	语文
课间（含眼保健操）	9:55-10:10					
第三节	10:10-10:45	造型·美术	语文	语文	外语	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:35	造型·美术	数学	唱游·音乐	校本课程（心理）	体育与健康
午餐	11:35-12:05					
午休	12:05-12:45					
第五节（含眼保健操）	12:45-13:25	体育与健康	体育与健康	数学	劳动	综合实践活动
课间（大课间）	13:25-13:55					
第六节	13:55-14:30	科学	道德与法治	科学	校本课程	体育与健康
课间	14:30-14:45					
班会/整理	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务1	15:30-16:30	课后服务（体育活动课）				
课后服务2	16:40-17:30					
课后服务3	17:40-18:30					

备注：
1.本学期第7周，拟安排春秋游/校外活动等。
2.课后服务时间：周一至周四（15:30-18:00），周五（14:45-17:30）。
3.“体育活动课”1节安排在校本课程，1节安排在课后服务。
4.班会/整理时间：周一至周四14:45-15:20

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 （每周一8：20-8：30升旗仪式）	8:30-9:05	道德与法治	数学	语文	数学	造型·美术
课间	9:05-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	语文	语文	外语	造型·美术
课间（含眼保健操）	9:55-10:10					
第三节	10:10-10:45	外语	校本课程	体育与健康	体育与健康	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:35	劳动	校本课程（心理）	道德与法治	唱游·音乐	语文
午餐	11:35-12:05					
午休	12:05-12:45					
第五节（含眼保健操）	12:45-13:25	综合实践活动	语文	唱游·音乐	体育与健康	数学
课间（大课间）	13:25-13:55					
第六节	13:55-14:30	科学	体育与健康	科学	语文	体育与健康
课间	14:30-14:45					
班会/整理	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务1	15:30-16:30	课后服务（体育活动课）				
课后服务2	16:40-17:30					
课后服务3	17:40-18:30					

备注：
1.本学期第7周，拟安排春秋游/校外活动等。
2.课后服务时间：周一至周四（15:30-18:00），周五（14:45-17:30）。
3.“体育活动课”1节安排在校本课程，1节安排在课后服务。
4.班会/整理时间：周一至周四14:45-15:20

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 （每周一8：20-8：30升旗仪式）	8:30-9:05	道德与法治	体育与健康	语文	语文	语文
课间	9:05-9:20					
第二节	9:20-9:55	数学	外语	语文	语文	语文
课间（含眼保健操）	9:55-10:10					
第三节	10:10-10:45	外语	体育与健康	科学	校本课程	劳动
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:35	综合实践活动	数学	体育与健康	科学	造型·美术
午餐	11:35-12:05					
午休	12:05-12:45					
第五节（含眼保健操）	12:45-13:25	语文	唱游·音乐	道德与法治	校本课程（心理）	体育与健康
课间（大课间）	13:25-13:55					
第六节	13:55-14:30	体育与健康	语文	唱游·音乐	造型·美术	数学
课间	14:30-14:45					
班会/整理	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务1	15:30-16:30	课后服务（体育活动课）				
课后服务2	16:40-17:30					
课后服务3	17:40-18:30					

备注：
1.本学期第7周，拟安排春秋游/校外活动等。
2.课后服务时间：周一至周四（15:30-18:00），周五（14:45-17:30）。
3.“体育活动课”1节安排在校本课程，1节安排在课后服务。
4.班会/整理时间：周一至周四14:45-15:20

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 （每周一8：20-8：30升旗仪式）	8:30-9:05	道德与法治	语文	语文	体育与健康	外语
课间	9:05-9:20					
第二节	9:20-9:55	语文	数学	语文	体育与健康	外语
课间（含眼保健操）	9:55-10:10					
第三节	10:10-10:45	体育与健康	唱游·音乐	唱游·音乐	综合实践活动	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:35	数学	科学	数学	劳动	语文
午餐	11:35-12:05					
午休	12:05-12:45					
第五节（含眼保健操）	12:45-13:25	造型·美术	语文	校本课程（心理）	校本课程	道德与法治
课间（大课间）	13:25-13:55					
第六节	13:55-14:30	造型·美术	体育与健康	体育与健康	语文	科学
课间	14:30-14:45					
班会/整理	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务1	15:30-16:30	课后服务（体育活动课）				
课后服务2	16:40-17:30					
课后服务3	17:40-18:30					

备注：
1.本学期第7周，拟安排春秋游/校外活动等。
2.课后服务时间：周一至周四（15:30-18:00），周五（14:45-17:30）。
3.“体育活动课”1节安排在校本课程，1节安排在课后服务。
4.班会/整理时间：周一至周四14:45-15:20

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 （每周一8：20-8：30升旗仪式）	8:30-9:05	语文	数学	外语	劳动	语文
课间	9:05-9:20					
第二节	9:20-9:55	道德与法治	体育与健康	体育与健康	美术	数学
课间	9:55-10:10					
第三节	10:10-10:45	数学	信息科技	数学	校本课程（心理）	体育与健康
课间（含眼保健操）	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:35	科学	语文	语文	语文	语文
午餐	11:35-12:05					
午休	12:05-12:50					
第五节	12:50-13:25	科学	综合实践活动	语文	音乐	外语
课间（大课间含眼保健操）	13:25-13:55					
第六节	13:55-14:30	体育与健康	道德与法治	美术	数学	外语
课间	14:30-14:45					
第七节	14:45-15:20	语文	道德与法治	音乐	体育与健康	
课间	15:20-15:30					
课后服务1	15:30-16:30	课后服务（体育活动课）				
课后服务2	16:40-17:30					
课后服务3	17:40-18:30					

备注: 1.本学期第20周,拟安排语文、数学两门学科笔试,其他学科只进行考查; 2.本学期第7周,拟安排春秋游/校外活动等。 3.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》利用道德与法治课、校本课程等统筹安排课时,平均每周1课时。 4.课后服务时间:周一至周四(15:30-18:00),周五(14:45-17:30)。 5.“体育活动课”1节安排在校本课程,1节安排在课后服务。
--

- 1.本学期第20周，拟安排语文、数学两门学科笔试，其他学科只进行考查；
- 2.本学期第7周，拟安排春秋游/校外活动等。
- 3.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》利用道德与法治课、校本课程等统筹安排课时，平均每周1课时。
- 4.课后服务时间：周一至周四（15:30-18:00），周五（14:45-17:30）。
- 5.“体育活动课”1节安排在校本课程，1节安排在课后服务。

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 （每周一8：20-8：30升旗仪式）	8:30-9:05	数学	语文	外语	语文	数学
课间	9:05-9:20					
第二节	9:20-9:55	道德与法治	体育与健康	外语	语文	信息科技
课间	9:55-10:10					
第三节	10:10-10:45	语文	数学	道德与法治	综合实践活动	语文
课间（含眼保健操）	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:35	美术	语文	体育与健康	体育与健康	外语
午餐	11:35-12:05					
午休	12:05-12:50					
第五节	12:50-13:25	劳动	语文	数学	美术	道德与法治
课间（大课间含眼保健操）	13:25-13:55					
第六节	13:55-14:30	语文	体育与健康	科学	数学	音乐
课间	14:30-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程（心理）	体育与健康	科学	音乐	
课间	15:20-15:30					
课后服务1	15:30-16:30	课后服务（体育活动课）				
课后服务2	16:40-17:30					
课后服务3	17:40-18:30					

备注: 1.本学期第20周,拟安排语文、数学两门学科笔试,其他学科只进行考查; 2.本学期第7周,拟安排春秋游/校外活动等。 3.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》利用道德与法治课、校本课程等统筹安排课时,平均每周1课时。 4.课后服务时间:周一至周四(15:30-18:00),周五(14:45-17:30)。 5.“体育活动课”1节安排在校本课程,1节安排在课后服务。
--

2.本学期第7周，拟安排春秋游/校外活动等。

3.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》利用道德与法治课、校本课程等统筹安排课时，平均每周1课时。

4.课后服务时间：周一至周四（15:30-18:00），周五（14:45-17:30）。

5.“体育活动课”1节安排在校本课程，1节安排在课后服务。

