

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	8:20-8:55	道德与法治	语文	唱游·音乐	语文	语文
课间	8:55-9:20	升旗仪式				
第二节	9:20-9:55	数学	语文	数学	语文	语文
课间	9:55-10:05					
课间	10:05-10:10	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第三节	10:10-10:45	外语	校本课程（体育活动课）	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	12:45-13:20	科学	体育与健康	语文	造型·美术	唱游·音乐
课间	13:20-13:25	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	13:25-13:55	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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					课后服务
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	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务2	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务3	17:40-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
备注： 1.本学期第7周，拟安排春游/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	8:20-8:55	道德与法治	数学	语文	数学	造型·美术
课间	8:55-9:20	升旗仪式				
第二节	9:20-9:55	语文	语文	语文	外语	造型·美术
课间	9:55-10:05					
课间	10:05-10:10	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第三节	10:10-10:45	外语	校本课程（体育活动课）	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	12:45-13:20	综合实践活动	语文	唱游·音乐	体育与健康	数学
课间	13:20-13:25	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	13:25-13:55	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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					课后服务
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	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务2	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务3	17:40-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

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	8:20-8:55	道德与法治	体育与健康	语文	语文	语文
课间	8:55-9:20	升旗仪式				
第二节	9:20-9:55	数学	外语	语文	语文	语文
课间	9:55-10:05					
课间	10:05-10:10	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
第三节	10:10-10:45	外语	体育与健康	科学	校本课程（体育活动课）	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	12:45-13:20	语文	唱游·音乐	道德与法治	校本课程（心理）	体育与健康
课间	13:20-13:25	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	13:25-13:55	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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					课后服务
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	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务2	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务3	17:40-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

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	8:20-8:55	道德与法治	语文	语文	体育与健康	外语
课间	8:55-9:20	升旗仪式				
第二节	9:20-9:55	语文	数学	语文	体育与健康	外语
课间	9:55-10:05					
课间	10:05-10:10	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
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	12:45-13:20	造型·美术	语文	校本课程（心理）	校本课程（体育活动课）	道德与法治
课间	13:20-13:25	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
课间	13:25-13:55	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
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					课后服务
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	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务2	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务3	17:40-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

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

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。

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

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.课后服务时间:周一至周四(15:30-18:00),周五(14:45-17:30)。
- 4.“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	8:20-8:55	数学	语文	外语	语文	数学
课间	8:55-9:20	升旗仪式				
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	10:45-10:55					
课间	10:55-11:00	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
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	13:25-13:50	大课间	大课间	大课间	大课间	大课间
课间	13:50-13:55	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
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（体育活动课）	体育与健康	科学	音乐	课后服务
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	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务2	16:40-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务3	17:40-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

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。

