

上海市青浦佳禾小学一年级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	08:20~08:55	外语	语文	数学	造型·美术	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	语文	语文	体育与健康	道德与法治	唱游·音乐
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	体育与健康	道德与法治	造型·美术	外语	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	数学	体育与健康	语文	语文	科学
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	劳动	唱游·音乐	语文	体育与健康	体育与健康
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	科学	语文	班队活动	综合实践活动	体育活动
课间	14:30~14:40					部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课间操2	14:40~14:45					
大课间2	14:45~15:20	大课间	体育活动	大课间	大课间	
课后服务	15:30~17:30	课后服务				

备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦佳禾小学一年级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	08:20~08:55	语文	语文	语文	语文	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	数学	数学	造型·美术	唱游·音乐	数学
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	科学	语文	体育与健康	科学	外语
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	唱游·音乐	劳动	道德与法治	体育与健康
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	体育与健康	体育与健康	语文	语文	综合实践活动
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	造型·美术	道德与法治	班队活动	体育与健康	体育活动
课间	14:30~14:40					
课间操2	14:40~14:45					
大课间2	14:45~15:20	大课间	体育活动	大课间	大课间	部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课后服务	15:30~17:30	课后服务				

备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦佳禾小学一年级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	08:20~08:55	数学	语文	语文	语文	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	语文	语文	外语	数学	科学
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	外语	数学	唱游·音乐	语文	劳动
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	综合实践活动	道德与法治	造型·美术	体育与健康	体育活动
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	科学	语文	班队活动	道德与法治	造型·美术
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	体育与健康	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康
课间	14:30~14:40					
课间操2	14:40~14:45					
大课间2	14:45~15:20	大课间	体育活动	大课间	大课间	部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课后服务	15:30~17:30	课后服务				

备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦佳禾小学一年级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	08:20~08:55	外语	数学	道德与法治	数学	外语
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	语文	语文	语文	语文	语文
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	唱游·音乐	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	数学	综合实践活动	体育与健康	造型·美术	唱游·音乐
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	造型·美术	语文	科学	科学	道德与法治
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	劳动	班队活动	语文	体育活动
课间	14:30~14:40					
课间操2	14:40~14:45					
大课间2	14:45~15:20	大课间	体育活动	大课间	大课间	部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课后服务	15:30~17:30	课后服务				
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。						

上海市青浦佳禾小学一年级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	08:20~08:55	数学	语文	语文	外语	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	语文	语文	唱游·音乐	语文	数学
课间	10:05~10:15	含眼保健操				
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	体育与健康	劳动	体育与健康	综合实践活动	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	体育与健康	数学	体育与健康	体育与健康
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	唱游·音乐	造型·美术	道德与法治	班队活动	体育活动
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	语文	道德与法治	科学	科学	造型·美术
课间	14:30~14:40					部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课间操2	14:40~14:45					
大课间2	14:45~15:20	大课间	体育活动	大课间	大课间	
课后服务	15:30~17:30	课后服务				
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。						

上海市青浦佳禾小学一年级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	08:20~08:55	语文	语文	语文	语文	数学
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	数学	科学	数学	造型·美术	语文
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	外语	道德与法治	外语	体育与健康	体育与健康
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	综合实践活动	道德与法治	唱游·音乐	劳动
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	语文	体育与健康	班队活动	语文	科学
课间	13:40~13:50					
呀保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	唱游·音乐	造型·美术	体育与健康	语文	体育活动
课间	14:30~14:40					
课间操2	14:40~14:45					
大课间2	14:45~15:20	大课间	体育活动	大课间	大课间	部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课后服务	15:30~17:30	课后服务				

备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦佳禾小学二年级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	08:20~08:55	数学	语文	道德与法治	外语	数学
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	语文	道德与法治	体育与健康	造型·美术	科学
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	体育与健康	综合实践活动	语文	语文	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	唱游·音乐	数学	唱游·音乐	体育与健康
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	造型·美术	科学	语文	体育与健康	体育活动
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	劳动	体育与健康	班队活动	语文	语文
课间	14:30~14:40					部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课间操2	14:40~14:45					
大课间2	14:45~15:20	体育活动	大课间	大课间	大课间	

课后服务	15:30~17:30	课后服务
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。		

上海市青浦佳禾小学二年级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	08:20~08:55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	科学	语文	科学	数学	外语
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	外语	体育与健康	唱游·音乐	造型·美术	体育与健康
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	数学	综合实践活动	体育与健康	劳动	道德与法治
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	体育与健康	语文	语文	语文	体育活动
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					

第六节	13:55~14:30	造型·美术	道德与法治	班队活动	体育与健康	唱游·音乐
课间	14:30~14:40					部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课间操2	14:40~14:45					
大课间2	14:45~15:20	体育活动	大课间	大课间	大课间	
课后服务	15:30~17:30	课后服务				
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。						

上海市青浦佳禾小学二年级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	08:20~08:55	语文	语文	语文	语文	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	外语	道德与法治	数学	唱游·音乐	道德与法治
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	语文	造型·美术	外语	语文	造型·美术
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	数学	科学	体育与健康	科学	数学
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播

课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	唱游·音乐	劳动	综合实践活动	体育与健康	体育活动
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	体育与健康	班队活动	语文	体育与健康
课间	14:30~14:40					部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课间操2	14:40~14:45					
大课间2	14:45~15:20	体育活动	大课间	大课间	大课间	
课后服务	15:30~17:30	课后服务				
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。						

上海市青浦佳禾小学二年级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	08:20~08:55	语文	语文	综合实践活动	语文	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	数学	造型·美术	数学	科学	外语
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	外语	道德与法治	语文	道德与法治	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	唱游·音乐	劳动	造型·美术	体育与健康	体育与健康

午餐	11:40~12:00						
午休	12:00~12:35						
课间操1	12:35~12:45						
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播	
课间	12:55~13:05						
第五节	13:05~13:40	科学	体育与健康	班队活动	语文	语文	
课间	13:40~13:50						
眼保健操	13:50~13:55						
第六节	13:55~14:30	体育与健康	语文	体育与健康	唱游·音乐	体育活动	
课间	14:30~14:40						部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课间操2	14:40~14:45						
大课间2	14:45~15:20	体育活动	大课间	大课间	大课间		
课后服务	15:30~17:30	课后服务					
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。							

上海市青浦佳禾小学二年级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	08:20~08:55	语文	语文	唱游·音乐	语文	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	劳动	数学	语文	数学	语文
课间	10:05~10:15					

眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	数学	语文	道德与法治	体育与健康	外语
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	科学	综合实践活动	造型·美术	体育与健康
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	语文	体育与健康	体育与健康	唱游·音乐	体育活动
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	造型·美术	班队活动	道德与法治	科学
课间	14:30~14:40					部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课间操2	14:40~14:45					
大课间2	14:45~15:20	体育活动	大课间	大课间	大课间	
课后服务	15:30~17:30	课后服务				
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。						

上海市青浦佳禾小学二年级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	08:20~08:55	数学	数学	劳动	数学	外语	
大课间1	08:55~09:30						
第二节	09:30~10:05	外语	语文	语文	语文	唱游·音乐	
课间	10:05~10:15						
眼保健操	10:15~10:20						
第三节	10:20~10:55	语文	唱游·音乐	语文	道德与法治	语文	
课间	10:55~11:05						
第四节	11:05~11:40	科学	体育与健康	体育与健康	综合实践活动	造型·美术	
午餐	11:40~12:00						
午休	12:00~12:35						
课间操1	12:35~12:45						
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播	
课间	12:55~13:05						
第五节	13:05~13:40	体育与健康	造型·美术	班队活动	体育与健康	体育活动	
课间	13:40~13:50						
呀保健操	13:50~13:55						
第六节	13:55~14:30	语文	道德与法治	语文	科学	体育与健康	
课间	14:30~14:40						部分学生放学/值日生劳动 阅读时光/社团活动
课间操2	14:40~14:45						
大课间2	14:45~15:20	体育活动	大课间	大课间	大课间		
课后服务	15:30~17:30	课后服务					
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。							

上海市青浦佳禾小学三年级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	08:20~08:55	数学	语文	语文	外语	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	语文	外语	道德与法治	语文	外语
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	外语	数学	数学	语文	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	信息科技	道德与法治	体育与健康	美术	体育与健康
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	校本课程	体育与健康	班队活动	体育与健康	自然
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	体育与健康	自然	音乐	综合实践活动	体育活动
课间	14:30~14:40					
课间操2	14:40~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育活动	音乐	美术	校本课程	部分学生放学 值日生劳动

课间	15:20~15:30		阅读时光 社团活动 课后服务
课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 大课间 周二 15:30-16:10 大课间 周三 16:10-16:50 大课间 周四 15:30-16:10 大课间	
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。			

上海市青浦佳禾小学三年级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	08:20~08:55	语文	语文	语文	语文	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	数学	数学	自然	数学	数学
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	外语	外语	体育与健康	外语	外语
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	美术	体育与健康	信息科技	音乐	体育活动
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					

第五节	13:05~13:40	道德与法治	自然	体育活动	美术	体育与健康	
课间	13:40~13:50						
眼保健操	13:50~13:55						
第六节	13:55~14:30	校本课程	语文	班队活动	体育与健康	综合实践活动	
课间	14:30~14:40						
课间操2	14:40~14:45						
第七节	14:45~15:20	体育与健康	道德与法治	音乐	校本课程	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务	
课间	15:20~15:30						
课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 大课间 周二 15:30-16:10 大课间 周三 16:10-16:50 大课间 周四 15:30-16:10 大课间					
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。							

上海市青浦佳禾小学三年级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	08:20~08:55	语文	语文	语文	语文	数学
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	数学	外语	体育与健康	数学	外语
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	体育活动	数学	外语	体育与健康	语文

课间	10:55~11:05									
第四节	11:05~11:40	外语	音乐	自然	自然	体育与健康				
午餐	11:40~12:00									
午休	12:00~12:35									
课间操1	12:35~12:45									
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播				
课间	12:55~13:05									
第五节	13:05~13:40	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	美术				
课间	13:40~13:50									
眼保健操	13:50~13:55									
第六节	13:55~14:30	道德与法治	体育与健康	班队活动	道德与法治	体育活动				
课间	14:30~14:40	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务								
课间操2	14:40~14:45									
第七节	14:45~15:20						音乐	语文	信息科技	校本课程
课间	15:20~15:30									
课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 大课间 周二 15:30-16:10 大课间 周三 16:10-16:50 大课间 周四 15:30-16:10 大课间								
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。										

上海市青浦佳禾小学三年级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	08:20~08:55	语文	语文	语文	语文	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	外语	外语	数学	外语	数学
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	数学	美术	自然	数学	外语
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	道德与法治	体育与健康	体育与健康	音乐
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	美术	体育与健康	班队活动	综合实践活动	体育与健康
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	道德与法治	自然	校本课程	校本课程	体育活动
课间	14:30~14:40					
课间操2	14:40~14:45					
第七节	14:45~15:20	信息科技	语文	体育活动	音乐	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光
课间	15:20~15:30					

课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 大课间 周二 15:30-16:10 大课间 周三 16:10-16:50 大课间 周四 15:30-16:10 大课间	社团活动 课后服务
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。			

上海市青浦佳禾小学三年级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	08:20~08:55	语文	数学	语文	语文	外语
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	外语	语文	外语	自然	数学
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	音乐	外语	信息科技	数学	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	数学	体育与健康	体育与健康	道德与法治	体育与健康
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	综合实践活动	道德与法治	体育活动	体育与健康	体育活动

课间	13:40~13:50						
眼保健操	13:50~13:55						
第六节	13:55~14:30	体育与健康	美术	美术	校本课程	音乐	
课间	14:30~14:40						
课间操2	14:40~14:45						
第七节	14:45~15:20	语文	自然	班队活动	校本课程	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务	
课间	15:20~15:30						
课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 大课间 周二 15:30-16:10 大课间 周三 16:10-16:50 大课间 周四 15:30-16:10 大课间					

备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市青浦佳禾小学三年级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	08:20~08:55	数学	语文	语文	语文	数学
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	语文	数学	外语	数学	外语
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	外语	体育与健康	美术	体育与健康	语文
课间	10:55~11:05					

第四节	11:05~11:40	音乐	外语	音乐	自然	信息科技	
午餐	11:40~12:00						
午休	12:00~12:35						
课间操1	12:35~12:45						
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播	
课间	12:55~13:05						
第五节	13:05~13:40	体育与健康	校本课程	体育活动	自然	体育活动	
课间	13:40~13:50						
眼保健操	13:50~13:55						
第六节	13:55~14:30	语文	道德与法治	体育与健康	美术	体育与健康	
课间	14:30~14:40						
课间操2	14:40~14:45						
第七节	14:45~15:20	道德与法治	校本课程	班队活动	综合实践活动	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务	
课间	15:20~15:30						
课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 大课间 周二 15:30-16:10 大课间 周三 16:10-16:50 大课间 周四 15:30-16:10 大课间					
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。							

上海市青浦佳禾小学四年级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	08:20~08:55	数学	语文	数学	外语	外语
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	语文	外语	外语	数学	语文
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	音乐	数学	音乐	语文	人工智能基础
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	信息科技	自然	体育与健康	自然	道德与法治
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	道德与法治	综合实践活动	班队活动	劳动技术	体育与健康
课间	14:30~14:40					
课间操2	14:40~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	美术	道德与法治	体育与健康	部分学生放学 值日生劳动

课间	15:20~15:30		阅读时光 社团活动 课后服务
课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 体育活动 周二 15:30-16:10 体育活动 周三 16:10-16:50 体育活动 周四 15:30-16:10 体育活动	
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。			

上海市青浦佳禾小学四年级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	08:20~08:55	语文	数学	语文	外语	数学
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	数学	外语	外语	语文	语文
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	外语	语文	数学	数学	外语
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	信息科技	体育与健康	道德与法治	体育与健康
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					

第五节	13:05~13:40	体育与健康	道德与法治	音乐	体育与健康	人工智能基础	
课间	13:40~13:50						
眼保健操	13:50~13:55						
第六节	13:55~14:30	劳动技术	综合实践活动	班队活动	音乐	自然	
课间	14:30~14:40						
课间操2	14:40~14:45						
第七节	14:45~15:20	道德与法治	体育与健康	自然	美术	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务	
课间	15:20~15:30						
课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 体育活动 周二 15:30-16:10 体育活动 周三 16:10-16:50 体育活动 周四 15:30-16:10 体育活动					
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。							

上海市青浦佳禾小学四年级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	08:20~08:55	语文	语文	语文	语文	数学
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	外语	数学	数学	外语	外语
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	数学	外语	外语	数学	语文

课间	10:55~11:05									
第四节	11:05~11:40	信息科技	自然	美术	音乐	劳动技术				
午餐	11:40~12:00									
午休	12:00~12:35									
课间操1	12:35~12:45									
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播				
课间	12:55~13:05									
第五节	13:05~13:40	体育与健康	人工智能基础	体育与健康	道德与法治	体育与健康				
课间	13:40~13:50									
眼保健操	13:50~13:55									
第六节	13:55~14:30	道德与法治	道德与法治	班队活动	语文	音乐				
课间	14:30~14:40	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务								
课间操2	14:40~14:45									
第七节	14:45~15:20						自然	体育与健康	综合实践活动	体育与健康
课间	15:20~15:30									
课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 体育活动 周二 15:30-16:10 体育活动 周三 16:10-16:50 体育活动 周四 15:30-16:10 体育活动								
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。										

上海市青浦佳禾小学四年级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	08:20~08:55	外语	语文	语文	语文	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	语文	外语	数学	数学	外语
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	数学	自然	外语	外语	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	数学	人工智能基础	信息科技	音乐
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	体育与健康	体育与健康	班队活动	劳动技术	自然
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	道德与法治	综合实践活动	美术	道德与法治	体育与健康
课间	14:30~14:40					
课间操2	14:40~14:45					
第七节	14:45~15:20	音乐	道德与法治	体育与健康	体育与健康	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光
课间	15:20~15:30					

课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 体育活动 周二 15:30-16:10 体育活动 周三 16:10-16:50 体育活动 周四 15:30-16:10 体育活动	社团活动 课后服务
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。			

上海市青浦佳禾小学四年级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	08:20~08:55	语文	数学	语文	语文	外语
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	外语	语文	外语	外语	语文
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	数学	外语	数学	数学	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	综合实践活动	体育与健康	体育与健康	自然	体育与健康
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	音乐	道德与法治	人工智能基础	体育与健康	美术

课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	自然	语文	班队活动	音乐	信息科技
课间	14:30~14:40					部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务
课间操2	14:40~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	劳动技术	道德与法治	道德与法治	
课间	15:20~15:30					
课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 体育活动 周二 15:30-16:10 体育活动 周三 16:10-16:50 体育活动 周四 15:30-16:10 体育活动				
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。						

上海市青浦佳禾小学四年级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	08:20~08:55	语文	语文	语文	数学	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	外语	数学	数学	语文	数学
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	美术	体育与健康	外语	外语	信息科技
课间	10:55~11:05					

第四节	11:05~11:40	数学	外语	音乐	体育与健康	外语	
午餐	11:40~12:00						
午休	12:00~12:35						
课间操1	12:35~12:45						
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播	
课间	12:55~13:05						
第五节	13:05~13:40	语文	道德与法治	体育与健康	自然	体育与健康	
课间	13:40~13:50						
眼保健操	13:50~13:55						
第六节	13:55~14:30	道德与法治	自然	人工智能基础	音乐	劳动技术	
课间	14:30~14:40						
课间操2	14:40~14:45						
第七节	14:45~15:20	体育与健康	综合实践活动	班队活动	道德与法治	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务	
课间	15:20~15:30						
课后服务	15:30~17:30	周一 16:10-16:50 体育活动 周二 15:30-16:10 体育活动 周三 16:10-16:50 体育活动 周四 15:30-16:10 体育活动					
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。							

上海市青浦佳禾小学五年级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	08:20~08:55	外语	外语	外语	语文	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	数学	语文	数学	数学	数学
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	语文	数学	语文	外语	音乐
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	道德与法治	美术	体育与健康	外语
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	道德与法治	自然	体育活动	自然	体育活动
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	劳动技术	体育与健康	班队活动	语文	体育与健康
课间	14:30~14:40					
课间操2	14:40~14:45					
第七节	14:45~15:20	音乐	综合实践活动	体育与健康	道德与法治	部分学生放学 值日生劳动

课间	15:20~15:30		阅读时光 社团活动 课后服务
课后服务	15:30~17:30	周一 15:30-16:10 大课间 周二 16:10-16:50 大课间 周三 15:30-16:10 大课间 周四 16:10-16:50 大课间	
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。			

上海市青浦佳禾小学五年级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	08:20~08:55	语文	语文	数学	外语	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	外语	数学	体育与健康	语文	外语
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	数学	外语	语文	数学	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	道德与法治	外语	美术	语文
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					

第五节	13:05~13:40	综合实践活动	体育与健康	道德与法治	音乐	体育与健康
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	自然	音乐	班队活动	体育与健康	体育活动
课间	14:30~14:40					部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务
课间操2	14:40~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育活动	自然	道德与法治	劳动技术	
课间	15:20~15:30					
课后服务	15:30~17:30	周一 15:30-16:10 大课间 周二 16:10-16:50 大课间 周三 15:30-16:10 大课间 周四 16:10-16:50 大课间				
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。						

上海市青浦佳禾小学五年级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	08:20~08:55	数学	数学	语文	数学	外语
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	外语	语文	数学	语文	语文
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	语文	外语	外语	外语	数学

课间	10:55~11:05						
第四节	11:05~11:40	音乐	自然	道德与法治	体育与健康	体育与健康	
午餐	11:40~12:00						
午休	12:00~12:35						
课间操1	12:35~12:45						
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播	
课间	12:55~13:05						
第五节	13:05~13:40	美术	音乐	体育与健康	自然	道德与法治	
课间	13:40~13:50						
眼保健操	13:50~13:55						
第六节	13:55~14:30	道德与法治	体育与健康	班队活动	综合实践活动	体育活动	
课间	14:30~14:40						
课间操2	14:40~14:45						
第七节	14:45~15:20	体育与健康	体育活动	语文	劳动技术	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务	
课间	15:20~15:30						
课后服务	15:30~17:30	周一 15:30-16:10 大课间 周二 16:10-16:50 大课间 周三 15:30-16:10 大课间 周四 16:10-16:50 大课间					
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。							

上海市青浦佳禾小学五年级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	08:20~08:55	语文	外语	语文	语文	外语
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	外语	语文	外语	数学	数学
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	数学	数学	数学	外语	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	体育与健康	体育与健康	道德与法治	体育与健康
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	语文	自然	体育活动	体育与健康	体育活动
课间	13:40~13:50					
眼保健操	13:50~13:55					
第六节	13:55~14:30	道德与法治	美术	音乐	综合实践活动	劳动技术
课间	14:30~14:40					
课间操2	14:40~14:45					
第七节	14:45~15:20	自然	道德与法治	班队活动	音乐	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光
课间	15:20~15:30					

课后服务	15:30~17:30	周一 15:30-16:10 大课间 周二 16:10-16:50 大课间 周三 15:30-16:10 大课间 周四 16:10-16:50 大课间	社团活动 课后服务
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。			

上海市青浦佳禾小学五年级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	08:20~08:55	语文	数学	数学	语文	外语
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	数学	语文	语文	外语	数学
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	外语	外语	外语	音乐	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	美术	劳动技术	体育与健康	数学	音乐
午餐	11:40~12:00					
午休	12:00~12:35					
课间操1	12:35~12:45					
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05~13:40	道德与法治	自然	体育活动	自然	体育活动

课间	13:40~13:50						
眼保健操	13:50~13:55						
第六节	13:55~14:30	体育与健康	体育与健康	综合实践活动	道德与法治	体育与健康	
课间	14:30~14:40						部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务
课间操2	14:40~14:45						
第七节	14:45~15:20	语文	道德与法治	班队活动	体育与健康		
课间	15:20~15:30						
课后服务	15:30~17:30	周一 15:30-16:10 大课间 周二 16:10-16:50 大课间 周三 15:30-16:10 大课间 周四 16:10-16:50 大课间					
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动，第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。							

上海市青浦佳禾小学五年级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	08:20~08:55	数学	外语	语文	语文	语文
大课间1	08:55~09:30					
第二节	09:30~10:05	语文	语文	外语	数学	外语
课间	10:05~10:15					
眼保健操	10:15~10:20					
第三节	10:20~10:55	音乐	数学	数学	体育活动	数学
课间	10:55~11:05					

第四节	11:05~11:40	外语	音乐	自然	外语	语文	
午餐	11:40~12:00						
午休	12:00~12:35						
课间操1	12:35~12:45						
午会	12:45~12:55	行为规范教育	专题教育	时政教育	十分钟队会	红领巾广播	
课间	12:55~13:05						
第五节	13:05~13:40	道德与法治	美术	道德与法治	道德与法治	体育活动	
课间	13:40~13:50						
眼保健操	13:50~13:55						
第六节	13:55~14:30	综合实践活动	劳动技术	体育与健康	体育与健康	体育与健康	
课间	14:30~14:40						
课间操2	14:40~14:45						
第七节	14:45~15:20	体育与健康	体育与健康	班队活动	自然	部分学生放学 值日生劳动 阅读时光 社团活动 课后服务	
课间	15:20~15:30						
课后服务	15:30~17:30	周一 15:30-16:10 大课间 周二 16:10-16:50 大课间 周三 15:30-16:10 大课间 周四 16:10-16:50 大课间					
备注说明： 第9周 学生春季社会实践活动， 第17周 学生期末综合素质评价。以上安排如有变化，以具体通知为准。							