

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第1周（9/1—9/4）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	返校	综合实践活动	语文	外语	语文
大课间	8:55-9:30		升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第二节	9:30-10:05		语文	体育与健康	语文	语文
课间	10:05-10:20		眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第三节	10:20-10:55		体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10		课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45		道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10		午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10		午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45		科学	校本课程（搭建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00		眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35		造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校班会）
课间	14:35-14:50		室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25		课后服务（硬笔）	课后服务（围棋）	课后服务（体育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40		课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	15:40-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-18:00		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第2周（9/7—9/11）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
大课间	8:55-9:30	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第二节	9:30-10:05	外语	语文	体育与健康	语文	语文
课间	10:05-10:20	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭 建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体 育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校 班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体 育活动）	课后服务（硬 笔）	课后服务（围 棋）	课后服务（体 育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服 务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服 务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第3周（9/14—9/18）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
大课间	8:55-9:30	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第二节	9:30-10:05	外语	语文	体育与健康	语文	语文
课间	10:05-10:20	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭 建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体 育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校 班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体 育活动）	课后服务（硬 笔）	课后服务（围 棋）	课后服务（体 育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服 务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服 务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第4周（9/21—9/25）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	周日 9/20 补周五课
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	中秋放假	语文
大课间	8:55-9:30	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动		升旗仪式 大课间活动
第二节	9:30-10:05	外语	语文	体育与健康	语文		语文
课间	10:05-10:20	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息		眼保健操 课间休息
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐		数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康		造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐		午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会		午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭建）	语文		体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息		眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治		校本课程（校班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息		室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体育活动）	课后服务（硬笔）	课后服务（围棋）	课后服务（体育活动）		课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		课间休息
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

课后服务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务
------	-------------	------	------	------	------	--	------

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第5周（9/28—10/2）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	国庆放假	国庆放假
大课间	8:55-9:30	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动		
第二节	9:30-10:05	外语	语文	体育与健康		
课间	10:05-10:20	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息		
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学		
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息		
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学		
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐		
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会		
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭建）		
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息		
第六节	14:00-14:35	校本课程（体育与健康）	造型·美术	劳动		
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息		
第七节	14:50-15:25	课后服务（体育活动）	课后服务（硬笔）	课后服务（围棋）		
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息		

课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第6周（10/5—10/9）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	周六 10/10 补周四课
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	外语	语文	外语
课间	8:55-9:10				眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45				语文	语文	语文
大课间	9:45-10:20				升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55				唱游·音乐	数学	唱游·音乐
课间	10:55-11:10				课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45				体育与健康	造型·美术	体育与健康
午餐	11:45-12:10				午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10				午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45				语文	体育与健康	语文
课间	13:45-14:00				眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35				道德与法治	校本课程（校 班会）	道德与法治
课间	14:35-14:50				室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25				课后服务（体 育活动）	课后服务	课后服务（体育 活动）

课间	15:25-15:40				课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	15:40-16:30				课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-18:00				课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第7周（10/12—10/16）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	秋游	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息		眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康		语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动		升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学		数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息		课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学		造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐		午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会		午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭建）		体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息		眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体育与健康）	造型·美术	劳动		校本课程（校班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息		室内操 课间休息

第七节	14:50-15:25	课后服务（体育活动）	课后服务（硬笔）	课后服务（围棋）		课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息		课间休息
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务
课后服务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第8周（10/19—10/23）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校班会）

课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体 育活动）	课后服务（硬 笔）	课后服务（围 棋）	课后服务（体 育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服 务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服 务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第9周（10/26—10/30）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭 建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息

第六节	14:00-14:35	校本课程（体育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体育活动）	课后服务（硬笔）	课后服务（围棋）	课后服务（体育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第10周（11/2—11/6）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭建）	语文	体育与健康

课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体 育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校 班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体 育活动）	课后服务（硬 笔）	课后服务（围 棋）	课后服务（体 育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服 务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服 务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第11周（11/9—11/13）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会

第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体育活动）	课后服务（硬笔）	课后服务（围棋）	课后服务（体育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第12周（11/16—11/20）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐

午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体育活动）	课后服务（硬笔）	课后服务（围棋）	课后服务（体育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第13周（11/23—11/27）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术

午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体育活动）	课后服务（硬笔）	课后服务（围棋）	课后服务（体育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第14周（11/30—12/4）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息

第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体育活动）	课后服务（硬笔）	课后服务（围棋）	课后服务（体育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第15周（12/7—12/11）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学

课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体育活动）	课后服务（硬笔）	课后服务（围棋）	课后服务（体育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第16周（12/14—12/18）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动

第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体育活动）	课后服务（硬笔）	课后服务（围棋）	课后服务（体育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第17周（12/21—12/25）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文

大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭 建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体 育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校 班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体 育活动）	课后服务（硬 笔）	课后服务（围 棋）	课后服务（体 育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服 务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服 务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第18周（12/28—1/1）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	

第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	元旦放假
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭 建）	语文	
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第六节	14:00-14:35	校本课程（体 育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	
第七节	14:50-15:25	课后服务（体 育活动）	课后服务（硬 笔）	课后服务（围 棋）	课后服务（体 育活动）	
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
课后服 务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服 务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第19周（1/4—1/8）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文

课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭 建）	语文	体育与健康
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	14:00-14:35	校本课程（体 育与健康）	造型·美术	劳动	道德与法治	校本课程（校 班会）
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务（体 育活动）	课后服务（硬 笔）	课后服务（围 棋）	课后服务（体 育活动）	课后服务
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服 务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服 务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 一年级2班 第20周（1/11—1/15）

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康	语文	语文
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学	唱游·音乐	数学
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学	体育与健康	造型·美术
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:10-13:10	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:10-13:45	数学	科学	校本课程（搭 建）		
课间	13:45-14:00	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息		
第六节	14:00-14:35	校本课程（体 育与健康）	造型·美术	劳动		
课间	14:35-14:50	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息		
第七节	14:50-15:25	课后服务（体 育活动）	课后服务（硬 笔）	课后服务（围 棋）		
课间	15:25-15:40	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服 务	15:40-16:30	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服 务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游·音乐	综合实践活动	语文	寒假生活活动 员	休業式
课间	8:55-9:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息		
第二节	9:10-9:45	外语	语文	体育与健康		
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动		
第三节	10:20-10:55	语文	体育与健康	科学		
课间	10:55-11:10	课间休息	课间休息	课间休息		
第四节	11:10-11:45	语文	道德与法治	数学		
午餐	11:45-12:10	午 餐	午 餐	午 餐		
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13:45					
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35					
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:25					
课间	15:25-15:40					
课后服务	15:40-16:30					
课后服务	16:30-18:00					

备注：1. 2026年10月15日 拟安排秋游活动