

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	体育与健康	语文	语文	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		综合实践活动	语文	道德与法治	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		数学	外语	体育与健康	外语
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		外语	数学	美术	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		语文	音乐	音乐	数学
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		科学	劳动	信息科技	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		道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体 育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体 育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体 育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治		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	科学	数学	外语	体育与健康		外语
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	外语	数学	美术		体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐		数学
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	美术	科学	劳动	信息科技		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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学		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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	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		
第三节	10:20-10:55	科学	数学	外语		
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	外语	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	语文	语文	音乐		
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	美术	科学	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康		
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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	语文	语文	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
第二节	9:10–9:45				道德与法治	语文	道德与法治
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				体育与健康	外语	体育与健康
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				美术	体育与健康	美术
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				音乐	数学	音乐
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				信息科技	校本课程（校班会）	信息科技
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				数学	课后服务	数学

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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	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
第三节	10:20-10:55	科学	数学	外语		外语
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	外语	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	语文	语文	音乐		数学
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	美术	科学	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康		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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学

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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康

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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语

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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	
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	外语	数学	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	语文	语文	音乐	音乐	
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	美术	科学	劳动	信息科技	
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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	
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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文	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	校本课程（体 育与健康）	综合实践活动	语文	道德与法治	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	科学	数学	外语	体育与健康	外语
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	外语	数学	美术	体育与健康
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	语文	语文	音乐	音乐	数学
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	美术	科学	劳动	信息科技	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1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	数学	体育与健康	语文	语文（考试）	数学（考试）
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	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	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	科学	数学	外语	英语（考查）	外语
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	外语	数学		体育与健康
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	语文	语文	音乐		
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	美术	科学	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	道德与法治	道德与法治	体育与健康		
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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）

上海市漕河泾新兴技术开发区实验小学 五年级1班 第21周（1/18—1/22）

	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	体育与健康	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	校本课程（体 育与健康）	综合实践活动	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	科学	数学	外语		
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	外语	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 2. 2027年1月14日 拟安排 语文（考试） 2027年1月15日 拟安排 数学（考试）