

上海市徐汇区康宁科技实验小学一年级2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	校本课程(少先队活动)	语文	语文	数学	数学
大课间	8:55-9:30	大课间活动 (含升旗仪式)	大课间活动 (含升旗、早操)	大课间活动 (含升旗、早操)	大课间活动 (含升旗、早操)	大课间活动 (含升旗、早操)
第二节	9:30-10:05	语文	外语	体育与健康	语文	唱游·音乐
课间	10:05-10:20	课间休息 (含眼保健操)	课间休息 (含眼保健操)	课间休息 (含眼保健操)	课间休息 (含眼保健操)	课间休息 (含眼保健操)
第三节	10:20-10:55	体育与健康	体育与健康	科学	语文	综合实践活动
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	语文	语文	唱游·音乐	外语
午餐	11:45-12:15	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:15-12:45	午间休息	午间休息	午间休息	午间休息	午间休息
午会	12:45-13:00	午 会	午 会	午 会	午 会	午 会
第五节	13:00-13:35	劳动	道德与法治	数学	校本课程(体育活动)	校本课程（体育与健康）
大课间	13:35-14:05	大课间活动 (含眼保健操)	大课间活动 (含眼保健操)	大课间活动 (含眼保健操)	大课间活动 (含眼保健操)	大课间活动 (含眼保健操)
第六节	14:05-14:40	造型·美术	科学	造型·美术	体育与健康	道德与法治
课间	14:40-14:55	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	14:55-15:30	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	15:30-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	延时服务
延时服务	17:30-18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务

备注：

- 1、2026年9月30日下午半天、10月22日下午半天、12月21日下午半天、1月19日上午半天安排乐动比赛。
- 2、2026年10月21日全天秋季社会实践。
- 3、2026年11月20日全天秋季综合运动会。
- 4、根据实际情况按课程实施办法的相关要求，动态调整。