

上海市徐汇区康宁科技实验小学 五年级5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)	体育与健康	语文	语文	科学
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	数学	音乐	外语	体育与健康
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	数学	语文	语文	语文	语文
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(书法)	外语	体育与健康	体育与健康	数学
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	外语	道德与法治	数学	美术	信息科技
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	校本课程(体育与健康)	音乐	美术	数学	综合实践活动
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
第七节	14:55-15:30	道德与法治	科学	道德与法治	劳动	课后服务
课间	15:30-15:40	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(体育活动)	课后服务	课后服务(体育活动)	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、2027年1月14日、1月15日，安排语文、数学期末考试。 5、根据实际情况按课程实施办法的相关要求，动态调整。						