

上海市奉贤区明德外国语一年级（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	8:55—9:30	语文	语文	外语	语文	数学
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	数学	外语	语文	语文	语文
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	唱游·音乐	科学	数学	体育与健康	造型·美术
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	劳动	体育与健康	语文	科学	语文
11:50— 学生午餐 12:10—12:40 午休 12:40—12:55 午会						
第五节	13:00—13:35	校本课程	综合实践活动	体育与健康	造型·美术	体育与健康
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	道德与法治	校本课程	唱游·音乐	校本课程	道德与法治
14:30—15:05 大课间体育活动						
课间						
自主活动	15:05—15:40					
课后服务	15:40—18:00					

备注：

1.8:20——8:55 学生早操；10:25——10:30 眼保健操；13:50——13:55 眼保健操；13:35—13:50 体育锻炼时间。

2.课后服务分为三个时间段：

第一时间段：作业辅导（15:40——16:30）

第二时间段：快乐社团（16:30——17:30）

课程统计	课程名称	道德与法治	语文	数学	外语	科学	体育与健康
	每周课时	2	8	3	2	2	4
	规定课时	2	8	3	2	2	4
	课程名称	唱游·音乐	造型·美术	劳动	综合实践活动	校本课程	合计
	每周课时	2	2	1	1	3	30
	规定课时	2	2	1	1	3	30

上海市奉贤区明德外国语一年级（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	8:55—9:30	语文	外语	数学	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	数学	语文	语文	劳动	语文
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	外语	体育与健康	体育与健康	唱游·音乐	校本课程
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	科学	语文	语文	校本课程	数学
11:50— 学生午餐 12:10—12:40 午休 12:40—12:55 午会						
第五节	13:00—13:35	唱游·音乐	综合实践活动	科学	体育与健康	造型·美术
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	体育与健康	校本课程	造型·美术	道德与法治	道德与法治
14:30—15:05 大课间体育活动						
课间						
自主活动	15:05—15:40					
课后服务	15:40—18:00					

备注：

1.8:20——8:55 学生早操；10:25——10:30 眼保健操；13:50——13:55 眼保健操；13:35—13:50 体育锻炼时间。

2.课后服务分为三个时间段：

第一时间段：作业辅导（15:40——16:30）

第二时间段：快乐社团（16:30——17:30）

课程统计	课程名称	道德与法治	语文	数学	外语	科学	体育与健康
	每周课时	2	8	3	2	2	4
	规定课时	2	8	3	2	2	4
	课程名称	唱游·音乐	造型·美术	劳动	综合实践活动	校本课程	合计
	每周课时	2	2	1	1	3	30
	规定课时	2	2	1	1	3	30

上海市奉贤区明德外国语一年级（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	8:55—9:30	语文	外语	外语	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	道德与法治	校本课程	语文	数学	科学
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	体育与健康	语文	数学	造型·美术	语文
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	唱游·音乐	语文	语文	体育与健康	数学
11:50— 学生午餐 12:10—12:40 午休 12:40—12:55 午会						
第五节	13:00—13:35	科学	综合实践活动	唱游·音乐	劳动	道德与法治
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	造型·美术	校本课程	体育与健康	校本课程	体育与健康
14:30—15:05 大课间体育活动						
课间						
自主活动	15:05—15:40					
课后服务	15:40—18:00					

备注：

1.8:20——8:55 学生早操；10:25——10:30 眼保健操；13:50——13:55 眼保健操；13:35—13:50 体育锻炼时间。

2.课后服务分为三个时间段：

第一时间段：作业辅导（15:40——16:30）

第二时间段：快乐社团（16:30——17:30）

课程统计	课程名称	道德与法治	语文	数学	外语	科学	体育与健康
	每周课时	2	8	3	2	2	4
	规定课时	2	8	3	2	2	4
	课程名称	唱游·音乐	造型·美术	劳动	综合实践活动	校本课程	合计
	每周课时	2	2	1	1	3	30
	规定课时	2	2	1	1	3	30

上海市奉贤区明德外国语一年级（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	8:55—9:30	语文	语文	语文	数学	语文
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	造型·美术	语文	数学	语文	数学
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	劳动	外语	体育与健康	造型·美术	语文
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	体育与健康	体育与健康	唱游·音乐	校本课程	外语
11:50— 学生午餐 12:10—12:40 午休 12:40—12:55 午会						
第五节	13:00—13:35	校本课程	综合实践活动	语文	唱游·音乐	体育与健康
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	道德与法治	校本课程	科学	科学	道德与法治
14:30—15:05 大课间体育活动						
课间						
自主活动	15:05—15:40					
课后服务	15:40—18:00					

备注：

1.8:20——8:55 学生早操；10:25——10:30 眼保健操；13:50——13:55 眼保健操；13:35—13:50 体育锻炼时间。

2.课后服务分为三个时间段：

第一时间段：作业辅导（15:40——16:30）

第二时间段：快乐社团（16:30——17:30）

课程统计	课程名称	道德与法治	语文	数学	外语	科学	体育与健康
	每周课时	2	8	3	2	2	4
	规定课时	2	8	3	2	2	4
	课程名称	唱游·音乐	造型·美术	劳动	综合实践活动	校本课程	合计
	每周课时	2	2	1	1	3	30
	规定课时	2	2	1	1	3	30

上海市奉贤区明德外国语一年级（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	8:55—9:30	语文	语文	数学	语文	外语
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	语文	外语	语文	数学	语文
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	数学	校本课程	语文	科学	体育与健康
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	唱游·音乐	语文	科学	唱游·音乐	造型·美术
11:50— 学生午餐 12:10—12:40 午休 12:40—12:55 午会						
第五节	13:00—13:35	道德与法治	综合实践活动	造型·美术	体育与健康	劳动
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	体育与健康	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
14:30—15:05 大课间体育活动						
课间						
自主活动	15:05—15:40					
课后服务	15:40—18:00					

备注：

1.8:20——8:55 学生早操；10:25——10:30 眼保健操；13:50——13:55 眼保健操；13:35—13:50 体育锻炼时间。

2.课后服务分为三个时间段：

第一时间段：作业辅导（15:40——16:30）

第二时间段：快乐社团（16:30——17:30）

课程统计	课程名称	道德与法治	语文	数学	外语	科学	体育与健康
	每周课时	2	8	3	2	2	4
	规定课时	2	8	3	2	2	4
	课程名称	唱游·音乐	造型·美术	劳动	综合实践活动	校本课程	合计
	每周课时	2	2	1	1	3	30
	规定课时	2	2	1	1	3	30

上海市奉贤区明德外国语一年级（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	8:55—9:30	语文	数学	外语	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	科学	造型·美术	语文	道德与法治	语文
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	体育与健康	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康	数学
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	外语	语文	语文	数学	劳动
11:50— 学生午餐 12:10—12:40 午休 12:40—12:55 午会						
第五节	13:00—13:35	语文	综合实践活动	体育与健康	科学	校本课程
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	道德与法治	校本课程	校本课程	唱游·音乐	造型·美术
14:30—15:05 大课间体育活动						
课间						
自主活动	15:05—15:40					
课后服务	15:40—18:00					

备注：

1.8:20——8:55 学生早操；10:25——10:30 眼保健操；13:50——13:55 眼保健操；13:35—13:50 体育锻炼时间。

2.课后服务分为三个时间段：

第一时间段：作业辅导（15:40——16:30）

第二时间段：快乐社团（16:30——17:30）

课程统计	课程名称	道德与法治	语文	数学	外语	科学	体育与健康
	每周课时	2	8	3	2	2	4
	规定课时	2	8	3	2	2	4
	课程名称	唱游·音乐	造型·美术	劳动	综合实践活动	校本课程	合计
	每周课时	2	2	1	1	3	30
	规定课时	2	2	1	1	3	30