

上海市奉贤区明德外国语五年级（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	数学	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	数学	外语	外语	体育与健身	外语
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	外语	体育与健身	语文	数学	数学
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	自然	数学	语文	外语	体育与健身
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	体育与健身	劳动技术	拓展型课程	探究型课程	音乐
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	美术	拓展型课程	音乐	拓展型课程	道德与法治
xin						
课间						
第七节	15:05—15:40	道德与法治	自然	体育与健身	道德与法治	
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	自然	体育与健身
	每周课时	3	6	5	5	2	5
	规定课时	3	6	5	5	2	5
	课程名称	音乐	美术	探究型课程	劳动技术	拓展型课程	合计
	每周课时	2	1	1	1	3	34
	规定课时	2	1	1	1	3	34

上海市奉贤区明德外国语五年级（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	语文	数学	外语
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	外语	数学	语文	语文	数学
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	数学	语文	外语	体育与健身	拓展型课程
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	拓展型课程	美术	数学	外语	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	体育与健身	体育与健身	音乐	探究型课程	体育与健身
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	自然	音乐	道德与法治	拓展型课程	道德与法治
14:30—15:05 大课间体育活动						
课间						
第七节	15:05—15:40	道德与法治	劳动技术	体育与健身	自然	
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	自然	体育与健身
	每周课时	3	6	5	5	2	5
	规定课时	3	6	5	5	2	5
	课程名称	音乐	美术	探究型课程	劳动技术	拓展型课程	合计
	每周课时	2	1	1	1	3	34
	规定课时	2	1	1	1	3	34

上海市奉贤区明德外国语五年级（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	外语	语文	数学	数学	外语
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	数学	语文	语文	外语	语文
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	音乐	外语	体育与健身	体育与健身	数学
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	语文	数学	外语	语文	自然
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	音乐	拓展型课程	探究型课程	体育与健身
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	体育与健身	劳动技术	道德与法治	拓展型课程	拓展型课程
14:30—15:05 大课间体育活动						
课间						
第七节	15:05—15:40	自然	体育与健身	美术	道德与法治	
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	自然	体育与健身
	每周课时	3	6	5	5	2	5
	规定课时	3	6	5	5	2	5
	课程名称	音乐	美术	探究型课程	劳动技术	拓展型课程	合计
	每周课时	2	1	1	1	3	34
	规定课时	2	1	1	1	3	34

上海市奉贤区明德外国语五年级（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	数学	外语	语文	数学	数学
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	外语	数学	语文	外语	外语
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	体育与健身	语文	外语	语文	语文
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	语文	体育与健身	数学	体育与健身	道德与法治
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	自然	道德与法治	美术	探究型课程	自然
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	拓展型课程	拓展型课程	体育与健身	拓展型课程	体育与健身
14:30—15:05 大课间体育活动						
课间						
第七节	15:05—15:40	音乐	音乐	劳动技术	道德与法治	
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	自然	体育与健身
	每周课时	3	6	5	5	2	5
	规定课时	3	6	5	5	2	5
	课程名称	音乐	美术	探究型课程	劳动技术	拓展型课程	合计
	每周课时	2	1	1	1	3	34
	规定课时	2	1	1	1	3	34

上海市奉贤区明德外国语五年级（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	数学	数学	外语	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	语文	外语	数学	外语	外语
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	体育与健身	语文	自然	数学	体育与健身
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	外语	语文	语文	体育与健身	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	道德与法治	自然	道德与法治	探究型课程	拓展型课程
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	劳动技术	体育与健身	体育与健身	拓展型课程	道德与法治
14:30—15:05 大课间体育活动						
课间						
第七节	15:05—15:40	拓展型课程	美术	音乐	音乐	
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	自然	体育与健身
	每周课时	3	6	5	5	2	5
	规定课时	3	6	5	5	2	5
	课程名称	音乐	美术	探究型课程	劳动技术	拓展型课程	合计
	每周课时	2	1	1	1	3	34
	规定课时	2	1	1	1	3	34

上海市奉贤区明德外国语五年级（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	外语	语文	数学	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节	9:40—10:15	数学	拓展型课程	外语	劳动技术	数学
课间	10:15—10:25					
第三节	10:25—11:05	体育与健身	数学	语文	外语	音乐
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	语文	外语	语文	数学	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	道德与法治	体育与健身	道德与法治	探究型课程	体育与健身
体育锻炼时间	13:35—13:50					
第六节	13:50—14:30	音乐	自然	体育与健身	拓展型课程	道德与法治
14:30—15:05 大课间体育活动						
课间						
第七节	15:05—15:40	美术	拓展型课程	自然	体育与健身	
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	自然	体育与健身
	每周课时	3	6	5	5	2	5
	规定课时	3	6	5	5	2	5
	课程名称	音乐	美术	探究型课程	劳动技术	拓展型课程	合计
	每周课时	2	1	1	1	3	34
	规定课时	2	1	1	1	3	34