

2025学年第一学期嘉定区马陆小学一年级1班周课表

	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	语文	数学	语文	数学
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活动)					
第二节	9:30~10:05	语文	语文	语文	语文	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	体育与健康	体育与健康	外语	艺术·美术	科学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	综合实践活动	体育与健康	艺术·美术	外语
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	道德与法治	科学	班团队活动	校本课程	道德与法治
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	艺术·音乐	劳动	校本课程	艺术·音乐	体育与健康
课间	14:30~15:30 (含体育锻炼活动)					
课后服务	15:30~18:00					

备注：
 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
 2.一节体育与健康利用周四第五节校本课程开展。
 3.两节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55~9:30）集中实施。
 4.周一到周五14:40~15:30时间段开展跨学科、学科实践活动。
 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15：30~16：30，第二时段16：30~17：30，第三时段17：30~18：00，学生可根据实际情况自主选择参与。

2025学年第一学期嘉定区马陆小学一年级2班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	语文	数学	语文	数学	科学
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活动)					
第二节	9:30~10:05	语文	语文	数学	语文	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	外语	语文	体育与健康	劳动	体育与健康
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	道德与法治	外语	体育与健康	艺术·音乐
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	科学	校本课程	班团队活动	语文	艺术·美术
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	综合实践活动	艺术·音乐	校本课程	道德与法治	艺术·美术
课间	14:30~15:30 (含体育锻炼活动)					
课后服务	15:30~18:00					

备注：
 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
 2.一节体育与健康利用周二第五节校本课程开展。
 3.两节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55~9:30）集中实施。
 4.周一到周五14:40~15:30时间段开展跨学科、学科实践活动。
 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15：30~16：30，第二时段16：30~17：30，第三时段17：30~18：00，学生可根据实际情况自主选择参与。

2025学年第一学期嘉定区马陆小学一年级3班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活动)					
第二节	9:30~10:05	数学	语文	数学	数学	外语
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	语文	科学	校本课程	体育与健康	艺术·音乐
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	道德与法治	外语	科学	语文	体育与健康
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	劳动	艺术·音乐	班团队活动	艺术·美术	综合实践活动
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	体育与健康	体育与健康	校本课程	艺术·美术	道德与法治
课间	14:30~15:30 (含体育锻炼活动)					
课后服务	15:30~18:00					

备注：
 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
 2.一节体育与健康利用周三第三节校本课程开展。
 3.两节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施。
 4.周一到周五14:40～15:30时间段开展跨学科、学科实践活动。
 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15：30～16：30，第二时段16：30～17：30，第三时段17：30～18：00，学生可根据实际情况自主选择参与。

2025学年第一学期嘉定区马陆小学一年级4班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	科学	数学	体育与健康	语文	数学
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活动)					
第二节	9:30~10:05	语文	语文	语文	语文	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	艺术·美术	劳动	外语	校本课程	外语
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	艺术·美术	艺术·音乐	数学	科学	综合实践活动
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	体育与健康	体育与健康	班团队活动	语文	体育与健康
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	道德与法治	语文	校本课程	道德与法治	艺术·音乐
课间	14:30~15:30 (含体育锻炼活动)					
课后服务	15:30~18:00					

备注：
 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
 2.一节体育与健康利用周四第三节校本课程开展。
 3.两节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55~9:30）集中实施。
 4.周一到周五14:40~15:30时间段开展跨学科、学科实践活动。
 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15：30~16：30，第二时段16：30~17：30，第三时段17：30~18：00，学生可根据实际情况自主选择参与。

2025学年第一学期嘉定区马陆小学一年级5班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活动)					
第二节	9:30~10:05	艺术·音乐	语文	数学	数学	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	体育与健康	体育与健康	艺术·音乐	语文	艺术·美术
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	道德与法治	校本课程	外语	艺术·美术
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	语文	劳动	班团队活动	综合实践活动	道德与法治
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	科学	科学	校本课程	体育与健康	体育与健康
课间	14:30~15:30 (含体育锻炼活动)					
课后服务	15:30~18:00					

备注：
 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
 2.一节体育与健康利用周三第四节校本课程开展。
 3.两节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55~9:30）集中实施。
 4.周一到周五14:40~15:30时间段开展跨学科、学科实践活动。
 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15：30~16：30，第二时段16：30~17：30，第三时段17：30~18：00，学生可根据实际情况自主选择参与。

2025学年第一学期嘉定区马陆小学一年级6班周课表

	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	科学	外语	语文	数学
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活动)					
第二节	9:30~10:05	语文	语文	语文	语文	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	外语	艺术·美术	体育与健康	数学	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	艺术·音乐	艺术·美术	艺术·音乐	综合实践活动	劳动
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	语文	道德与法治	班团队活动	道德与法治	体育与健康
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程	科学
课间	14:30~15:30 (含体育锻炼活动)					
课后服务	15:30~18:00					

备注：
 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
 2.一节体育与健康利用周四第六节校本课程开展。
 3.两节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施。
 4.周一到周五14:40～15:30时间段开展跨学科、学科实践活动。
 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15：30～16：30，第二时段16：30～17：30，第三时段17：30～18：00，学生可根据实际情况自主选择参与。

2025学年第一学期嘉定区马陆小学一年级7班周课表

	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	数学	外语	体育与健康	数学
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活动)					
第二节	9:30~10:05	语文	语文	语文	语文	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	语文	道德与法治	语文	艺术·音乐	体育与健康
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	校本课程	科学	体育与健康	综合实践活动	外语
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	艺术·美术	体育与健康	班团队活动	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	艺术·美术	语文	校本课程	科学	劳动
课间	14:30~15:30 (含体育锻炼活动)					
课后服务	15:30~18:00					

备注：
 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
 2.一节体育与健康利用周一第四节校本课程开展。
 3.两节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55~9:30）集中实施。
 4.周一到周五14:40~15:30时间段开展跨学科、学科实践活动。
 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15：30~16：30，第二时段16：30~17：30，第三时段17：30~18：00，学生可根据实际情况自主选择参与。

2025学年第一学期嘉定区马陆小学一年级8班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活动)					
第二节	9:30~10:05	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	外语	艺术·音乐	数学	数学	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	综合实践活动	校本课程	外语	艺术·音乐	体育与健康
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	体育与健康	艺术·美术	班团队活动	科学	科学
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	道德与法治	艺术·美术	校本课程	劳动	道德与法治
课间	14:30~15:30 (含体育锻炼活动)					
课后服务	15:30~18:00					

备注：
1.秋季研学活动安排在第8周开展。
2.一节体育与健康利用周二第四节校本课程开展。
3.两节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55~9:30）集中实施。
4.周一到周五14:40~15:30时间段开展跨学科、学科实践活动。
5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15：30~16：30，第二时段16：30~17：30，第三时段17：30~18：00，学生可根据实际情况自主选择参与。

2025学年第一学期嘉定区马陆小学一年级9班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活动)					
第二节	9:30~10:05	体育与健康	数学	数学	综合实践活动	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	科学	外语	语文	外语	体育与健康
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	劳动	语文	体育与健康	体育与健康	语文
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	科学	道德与法治	班团队活动	艺术·美术	艺术·音乐
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	艺术·音乐	校本课程	校本课程	艺术·美术	道德与法治
课间	14:30~15:30 (含体育锻炼活动)					
课后服务	15:30~18:00					

备注：
 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
 2.一节体育与健康利用周二第六节校本课程开展。
 3.两节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施。
 4.周一到周五14:40～15:30时间段开展跨学科、学科实践活动。
 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15：30～16：30，第二时段16：30～17：30，第三时段17：30～18：00，学生可根据实际情况自主选择参与。

2025学年第一学期嘉定区马陆小学一年级10班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	外语	数学	外语	数学	数学
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活动)					
第二节	9:30~10:05	语文	科学	艺术·音乐	科学	劳动
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	语文	语文	体育与健康	语文	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	艺术·音乐	体育与健康	语文	道德与法治	语文
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	体育与健康	艺术·美术	班团队活动	语文	综合实践活动
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	道德与法治	艺术·美术	校本课程	体育与健康	校本课程
课间	14:30~15:30 (含体育锻炼活动)					
课后服务	15:30~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节体育与健康利用周五第六节校本课程开展。
- 3.两节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施。
- 4.周一到周五14:40～15:30时间段开展跨学科、学科实践活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15：30～16：30，第二时段16：30～17：30，第三时段17：30～18：00，学生可根据实际情况自主选择参与。