

2025学年第一学期嘉定区马陆小学五年级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	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活					
第二节	9:30~10:05	数学	数学	数学	数学	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	外语	外语	外语	外语	外语
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	自然	音乐	体育与健身	自然	体育与健身
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	体育与健身	道德与法治	班团队活动	道德与法治	道德与法治
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	探究型课程	劳动技术	拓展型课程	体育与健身	语文
课间	14:30~14:50 (含体育锻炼活动)					
第七节	14:50~15:25	美术	体育与健身	拓展型课程	音乐	
课间	15:25~15:30					
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。
2.一节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施，一节体育活动课利用周三第七节拓展型课程开展。
3.一节书法课利用周五第六节语文课程开展。
4.周一至周五12:45～13:00开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
5.周五15:00～15:30时间段开展“精灵伴成长”活动。
6.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五年级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	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活					
第二节	9:30~10:05	数学	数学	数学	数学	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	道德与法治	体育与健身	体育与健身	语文	体育与健身
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	外语	外语	外语	外语
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	自然	道德与法治	班团队活动	体育与健身	音乐
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	体育与健身	探究型课程	拓展型课程	自然	美术
课间	14:30~14:50 (含体育锻炼活动)					
第七节	14:50~15:25	音乐	劳动技术	拓展型课程	道德与法治	
课间	15:25~15:30					
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。
2.一节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施，一节体育活动课利用周三第七节拓展型课程开展。
3.一节书法课利用周四第三节语文课程开展。
4.周一至周五12:45～13:00开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
5.周五15:00～15:30时间段开展“精灵伴成长”活动。
6.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五年级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	数学	数学	数学	数学	数学
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活					
第二节	9:30~10:05	语文	语文	体育与健身	语文	外语
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	外语	外语	外语	外语	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	美术	体育与健身	语文	音乐	道德与法治
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	劳动技术	探究型课程	班团队活动	自然	语文
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	自然	音乐	拓展型课程	道德与法治	体育与健身
课间	14:30~14:50 (含体育锻炼活动)					
第七节	14:50~15:25	体育与健身	道德与法治	拓展型课程	体育与健身	
课间	15:25~15:30					
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。
2.一节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施，一节体育活动课利用周三第七节拓展型课程开展。
3.一节书法课利用周五第五节语文课程开展。
4.周一至周五12:45～13:00开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
5.周五15:00～15:30时间段开展“精灵伴成长”活动。
6.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五年级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	语文	语文	体育与健身	语文	语文
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活					
第二节	9:30~10:05	外语	外语	外语	外语	自然
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	数学	数学	数学	数学	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健身	自然	语文	体育与健身	体育与健身
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	音乐	语文	班团队活动	道德与法治	道德与法治
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	劳动技术	体育与健身	拓展型课程	音乐	外语
课间	14:30~14:50 (含体育锻炼活动)					
第七节	14:50~15:25	道德与法治	探究型课程	拓展型课程	美术	
课间	15:25~15:30					
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。
2.一节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施，一节体育活动课利用周三第七节拓展型课程开展。
3.一节书法课利用周二第五节语文课程开展。
4.周一至周五12:45～13:00开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
5.周五15:00～15:30时间段开展“精灵伴成长”活动。
6.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五年级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	数学	数学	语文	自然	数学
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活					
第二节	9:30~10:05	语文	语文	外语	语文	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	外语	外语	数学	外语	外语
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健身	体育与健身	体育与健身	数学	美术
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	探究型课程	音乐	班团队活动	体育与健身	体育与健身
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	劳动技术	道德与法治	拓展型课程	道德与法治	音乐
课间	14:30~14:50 (含体育锻炼活动)					
第七节	14:50~15:25	道德与法治	自然	拓展型课程	语文	
课间	15:25~15:30					
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。
2.一节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施，一节体育活动课利用周三第七节拓展型课程开展。
3.一节书法课利用周四第七节语文课程开展。
4.周一至周五12:45～13:00开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
5.周五15:00～15:30时间段开展“精灵伴成长”活动。
6.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五年级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	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活					
第二节	9:30~10:05	数学	数学	体育与健身	数学	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	音乐	劳动技术	外语	音乐	体育与健身
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	外语	数学	外语	外语
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	道德与法治	自然	班团队活动	探究型课程	自然
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	语文	体育与健身	拓展型课程	体育与健身	道德与法治
课间	14:30~14:50 (含体育锻炼活动)					
第七节	14:50~15:25	体育与健身	美术	拓展型课程	道德与法治	
课间	15:25~15:30					
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。
2.一节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施，一节体育活动课利用周三第七节拓展型课程开展。
3.一节书法课利用周一第六节语文课程开展。
4.周一至周五12:45～13:00开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
5.周五15:00～15:30时间段开展“精灵伴成长”活动。
6.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五年级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	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:30 (含大课间体育活					
第二节	9:30~10:05	数学	数学	数学	数学	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	外语	外语	外语	外语	外语
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健身	劳动技术	体育与健身	体育与健身	自然
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	道德与法治	道德与法治	班团队活动	语文	音乐
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	自然	体育与健身	拓展型课程	道德与法治	体育与健身
课间	14:30~14:50 (含体育锻炼活动)					
第七节	14:50~15:25	探究型课程	音乐	拓展型课程	美术	
课间	15:25~15:30					
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。
2.一节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施，一节体育活动课利用周三第七节拓展型课程开展。
3.一节书法课利用周四第五节语文课程开展。
4.周一至周五12:45～13:00开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
5.周五15:00～15:30时间段开展“精灵伴成长”活动。
6.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五年级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					
第二节	9:30~10:05	外语	外语	外语	外语	体育与健身
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	数学	数学	体育与健身	美术	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健身	自然	数学	数学	音乐
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	语文	体育与健身	班团队活动	体育与健身	外语
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	道德与法治	探究型课程	拓展型课程	劳动技术	自然
课间	14:30~14:50 (含体育锻炼活动)					
第七节	14:50~15:25	音乐	道德与法治	拓展型课程	道德与法治	
课间	15:25~15:30					
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。
2.一节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施，一节体育活动课利用周三第七节拓展型课程开展。
3.一节书法课利用周一第五节语文课程开展。
4.周一至周五12:45～13:00开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
5.周五15:00～15:30时间段开展“精灵伴成长”活动。
6.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五年级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					
第二节	9:30~10:05	数学	数学	外语	数学	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	道德与法治	美术	体育与健身	音乐	探究型课程
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	外语	数学	外语	外语
午休	11:40~13:05					
第五节	13:05~13:40	体育与健身	道德与法治	班团队活动	体育与健身	语文
课间	13:40~13:50					
第六节	13:50~14:30 (含眼保健操)	音乐	体育与健身	拓展型课程	自然	体育与健身
课间	14:30~14:50 (含体育锻炼活动)					
第七节	14:50~15:25	自然	劳动技术	拓展型课程	道德与法治	
课间	15:25~15:30					
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。
2.一节体育活动课利用每天大课间体育活动（8:55～9:30）集中实施，一节体育活动课利用周三第七节拓展型课程开展。
3.一节书法课利用周五第五节语文课程开展。
4.周一至周五12:45～13:00开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
5.周五15:00～15:30时间段开展“精灵伴成长”活动。
6.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。

