

2025学年第二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	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	语文	语文	语文	语文
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (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	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	语文	综合实践活动	体育与健康	艺术·美术	外语
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	道德与法治	科学	班团队活动	校本课程 (体育)	道德与法治
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (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	14:45~15:30					
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春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.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 4.周一、周二14:45~15:30时间段开展体育活动，周二到周五14:45~15:30开展学科实践活动。
- 5.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 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学年第二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	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	语文	数学	语文	语文
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	外语	语文	体育与健康	劳动	体育与健康
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	体育与健康	道德与法治	外语	体育与健康	艺术·音乐
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	科学	校本课程 (体育)	班团队活动	语文	艺术·美术
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (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	14:45~15:30					
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春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.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 4.周一、周二14:45~15:30时间段开展体育活动，周二到周五14:45~15:30开展学科实践活动。
- 5.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 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学年第二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	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	数学	语文	数学	数学	外语
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	语文	科学	校本课程 (体育)	体育与健康	艺术·音乐
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	道德与法治	外语	科学	语文	体育与健康
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	劳动	艺术·音乐	班团队活动	艺术·美术	综合实践活动
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (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	14:45~15:30					
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春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.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 4.周一、周二14:45~15:30时间段开展体育活动，周二到周五14:45~15:30开展学科实践活动。
- 5.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 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学年第二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	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	语文	语文	语文	语文
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	艺术·美术	劳动	外语	校本课程 (体育)	外语
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	艺术·美术	艺术·音乐	数学	科学	综合实践活动
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	体育与健康	体育与健康	班团队活动	语文	体育与健康
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (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	14:45~15:30					
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春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.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 4.周一、周二14:45~15:30时间段开展体育活动，周二到周五14:45~15:30开展学科实践活动。
- 5.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 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学年第二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	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	艺术·音乐	语文	数学	数学	数学
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (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	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	外语	道德与法治	校本课程 (体育)	外语	艺术·美术
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	语文	劳动	班团队活动	综合实践活动	道德与法治
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (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	14:45~15:30					
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春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.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 4.周一、周二14:45~15:30时间段开展体育活动，周二到周五14:45~15:30开展学科实践活动。
- 5.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 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学年第二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	艺术·音乐	外语	语文	数学
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	语文	语文	语文	语文
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	外语	艺术·美术	体育与健康	数学	语文
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	科学	艺术·美术	艺术·音乐	综合实践活动	劳动
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	语文	道德与法治	班团队活动	道德与法治	体育与健康
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程 (体育)	科学
课间	14:45~15:30					
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春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.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 4.周一、周二14:45~15:30时间段开展体育活动，周二到周五14:45~15:30开展学科实践活动。
- 5.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 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学年第二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	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	语文	语文	语文	语文
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	科学	道德与法治	语文	艺术·音乐	体育与健康
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	校本课程 (体育)	语文	体育与健康	综合实践活动	外语
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	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	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	艺术·美术	语文	校本课程	科学	劳动
课间	14:45~15:30					
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春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.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 4.周一、周二14:45~15:30时间段开展体育活动，周二到周五14:45~15:30开展学科实践活动。
- 5.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 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学年第二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	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	外语	艺术·音乐	数学	数学	数学
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	综合实践活动	校本课程 (体育)	外语	艺术·音乐	体育与健康
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	体育与健康	艺术·美术	班团队活动	科学	科学
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (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	14:45~15:30					
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春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.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 4.周一、周二14:45~15:30时间段开展体育活动，周二到周五14:45~15:30开展学科实践活动。
- 5.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 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学年第二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	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	体育与健康	数学	数学	综合实践活动	数学
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	科学	外语	语文	外语	体育与健康
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	劳动	语文	体育与健康	体育与健康	语文
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	科学	道德与法治	班团队活动	艺术·美术	艺术·音乐
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	艺术·音乐	校本课程 (体育)	校本课程	艺术·美术	道德与法治
课间	14:45~15:30					
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春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.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 4.周一、周二14:45~15:30时间段开展体育活动，周二到周五14:45~15:30开展学科实践活动。
- 5.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 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学年第二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	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	科学	艺术·音乐	科学	劳动
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	语文	语文	体育与健康	语文	语文
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	艺术·音乐	体育与健康	语文	道德与法治	语文
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	体育与健康	艺术·美术	班团队活动	语文	综合实践活动
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (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 (体育)
课间	14:45~15:30					
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春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.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 4.周一、周二14:45~15:30时间段开展体育活动，周二到周五14:45~15:30开展学科实践活动。
- 5.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 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。