

上海市西南位育附属实验学校一年级5班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	艺术·美术	综合实践活动	语文	外语	语文
课间	08:55-09:10					
第二节	09:10-09:45	数学	劳动	科学	艺术·美术	艺术·音乐
大课间	09:45-10:30					
第三节	10:30-11:05	语文	语文	语文	道德与法治	数学
眼保健操	11:05-11:10					
课间	11:10-11:20					
第四节	11:20-11:55	语文	数学	外语	语文	体育与健康
午餐	11:55-12:15					
午间活动	12:15-12:45					
午会	12:45-12:55					
第五节	13:00-13:35	校本课程(心理)	语文	道德与法治	艺术·音乐	科学
眼保健操	13:35-13:40					
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:25	体育与健康	校本课程(体育与健康)	体育与健康	体育与健康	校本课程(班团队)
室内操	14:25-14:30					
课间	14:30-14:45					
课后服务	14:45-15:20	课后服务(体育活动)	课后服务	课后服务	课后服务(体育活动)	
课后服务	15:25-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注	1、本学期第一周拟安排开学第一课校外社会实践活动；本学期第十二周拟安排秋季社会实践活动
----	---