

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_1_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	外语（英语）	数学	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	语文	科学	语文	科学
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	唱游·音乐	语文	道德与法治	体育与健康	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	外语（英语）	体育与健康	道德与法治	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	数学	综合实践活动	造型·美术
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	造型·美术	语文	唱游·音乐	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周二课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_2_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	科学	道德与法治	语文	综合实践活动
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	语文	体育与健康	外语（英语）	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	造型·美术	外语（英语）	数学	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	造型·美术	数学	科学	语文	唱游·音乐
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	语文	唱游·音乐	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	体育与健康	数学	体育与健康	道德与法治
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周三、周四课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期一年级_4_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	外语（英语）	科学	外语（英语）	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	数学	语文	语文	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	数学	体育与健康	唱游·音乐	科学	道德与法治
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	道德与法治	体育与健康	语文	数学
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	造型·美术	语文	综合实践活动	唱游·音乐
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	语文	语文	体育与健康	造型·美术
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周三课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_5_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	外语（英语）	数学	语文	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	道德与法治	体育与健康	数学	唱游·音乐
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	语文	造型·美术	语文	造型·美术
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	外语（英语）	数学	科学	综合实践活动	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	语文	体育与健康	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	语文	道德与法治	科学	唱游·音乐
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50~16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00~17:00	第二时段				
	17:00~18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周四课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_6_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	唱游·音乐	语文	语文	校本课程 (体育与健康)
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	体育与健康	科学	道德与法治	唱游·音乐	语文
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	数学	体育与健康	体育与健康	造型·美术
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	语文	外语(英语)	语文	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	造型·美术	数学	综合实践活动	科学
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟, 含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	体育与健康	语文	外语(英语)	道德与法治
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50~16:00	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:00~17:00	第二时段				
	17:00~18:00	第三时段				
备注	1. 每周二、周三课后服务时间各开展1节体育活动课, 保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					
举报电话: 68180174 电子邮箱: 568207876@qq.com 联系人: 钱凤 联系电话: 13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级 7 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	语文	语文	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	外语（英语）	唱游·音乐	外语（英语）	数学	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	数学	数学	科学	语文	唱游·音乐
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	科学	体育与健康	体育与健康	道德与法治
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	语文	造型·美术	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	体育与健康	道德与法治	综合实践活动	造型·美术
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50~16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00~17:00	第二时段				
	17:00~18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周四课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级 8 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	外语（英语）	语文	语文	造型·美术
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	数学	唱游·音乐	科学	语文
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	道德与法治	体育与健康	唱游·音乐	综合实践活动
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	造型·美术	外语（英语）	道德与法治	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	语文	科学	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	语文	数学	体育与健康	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周二、周三课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_9_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	语文	语文	校本课程 (体育与健康)
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	体育与健康	数学	体育与健康	外语(英语)	综合实践活动
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	外语(英语)	造型·美术	道德与法治	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	唱游·音乐	体育与健康	科学	数学	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	科学	数学	体育与健康	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟,含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	语文	道德与法治	唱游·音乐	造型·美术
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周二、周四课后服务时间各开展1节体育活动课,保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整,以实际发生为准。					
举报电话:68180174 联系人:钱凤						
电子邮箱:568207876@qq.com 联系电话:13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_10_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	科学	语文	外语（英语）	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	语文	体育与健康	体育与健康	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	唱游·音乐	造型·美术	语文	造型·美术
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	数学	语文	语文	科学
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	外语（英语）	数学	道德与法治	道德与法治
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	体育与健康	唱游·音乐	综合实践活动	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周三、周四课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期一年级 11 班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	语文	数学	外语（英语）
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	科学	语文	数学	语文	道德与法治
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	体育与健康	体育与健康	唱游·音乐	校本课程 (体育与健康)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	语文	外语（英语）	语文	综合实践活动
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	造型·美术	唱游·音乐	道德与法治	造型·美术
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	科学	语文	体育与健康	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周二课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级 12 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	数学	外语（英语）	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	体育与健康	造型·美术	语文	语文	综合实践活动
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	数学	语文	外语（英语）	语文	唱游·音乐
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	数学	体育与健康	体育与健康	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	科学	唱游·音乐	科学
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	道德与法治	语文	道德与法治	造型·美术
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周三课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级 1 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	语文	语文	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	体育与健康	科学	数学	综合实践活动	造型·美术
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	数学	体育与健康	造型·美术	数学
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	外语(英语)	道德与法治	语文	语文	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	科学	唱游·音乐	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟, 含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	外语(英语)	唱游·音乐	体育与健康	道德与法治
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50~16:00	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:00~17:00	第二时段				
	17:00~18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周四课后服务时间各开展1节体育活动课, 保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					
举报电话: 68180174 电子邮箱: 568207876@qq.com 联系人: 钱凤 联系电话: 13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_2_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	外语（英语）	语文	语文	综合实践活动
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	造型·美术	数学	体育与健康	数学	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	语文	唱游·音乐	体育与健康	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	科学	语文	语文	唱游·音乐
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	数学	外语（英语）	道德与法治
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	体育与健康	道德与法治	科学	造型·美术
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周三课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级 3 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	造型·美术	语文	语文	科学
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	体育与健康	语文	数学	语文	语文
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	外语(英语)	道德与法治	体育与健康	唱游·音乐	道德与法治
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	外语(英语)	科学	数学	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	唱游·音乐	综合实践活动	造型·美术
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟, 含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	语文	语文	体育与健康	数学
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50~16:00	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:00~17:00	第二时段				
	17:00~18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周三课后服务时间各开展1节体育活动课, 保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					
举报电话: 68180174 电子邮箱: 568207876@qq.com 联系人: 钱凤 联系电话: 13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_4_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	造型·美术	数学	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	道德与法治	数学	科学	综合实践活动	语文
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	科学	语文	道德与法治	校本课程 (体育与健康)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	外语（英语）	体育与健康	体育与健康	语文	造型·美术
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	数学	体育与健康	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	外语（英语）	语文	唱游·音乐	唱游·音乐
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周二、周三课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 联系人：钱凤						
电子邮箱：568207876@qq.com 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_5_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	语文	语文	校本课程 (体育与健康)
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	体育与健康	语文	体育与健康	数学	道德与法治
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	唱游·音乐	外语(英语)	体育与健康	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	造型·美术	外语(英语)	唱游·音乐	语文	造型·美术
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	数学	科学	综合实践活动
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟,含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	语文	语文	道德与法治	科学
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50~16:00	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:00~17:00	第二时段				
	17:00~18:00	第三时段				
备注	1.每周二、周三课后服务时间各开展1节体育活动课,保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2.第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3.第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整,以实际发生为准。					
举报电话:68180174 联系人:钱凤			电子邮箱:568207876@qq.com 联系电话:13818424865			

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_6_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	唱游·音乐	语文	科学	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	数学	数学	语文	造型·美术
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	语文	体育与健康	语文	外语(英语)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	体育与健康	外语(英语)	道德与法治	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	造型·美术	道德与法治	综合实践活动	唱游·音乐
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟,含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	科学	语文	体育与健康	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周四课后服务时间各开展1节体育活动课,保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整,以实际发生为准。					
举报电话: 68180174 电子邮箱: 568207876@qq.com 联系人: 钱凤 联系电话: 13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_7_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	科学	体育与健康	语文	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	唱游·音乐	语文	数学	唱游·音乐
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	外语（英语）	造型·美术	语文	校本课程 (体育与健康)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	外语（英语）	语文	语文	科学	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	道德与法治	体育与健康	造型·美术
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	体育与健康	数学	综合实践活动	道德与法治
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周二、周四课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 联系人：钱凤			电子邮箱：568207876@qq.com 联系电话：13818424865			

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_8_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	体育与健康	数学	语文	数学	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	道德与法治	数学	语文	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	唱游·音乐	体育与健康	外语(英语)	语文	造型·美术
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	劳动	语文	体育与健康	体育与健康	道德与法治
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	外语(英语)	语文	造型·美术	科学
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟, 含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	语文	科学	唱游·音乐	综合实践活动
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50~16:00	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:00~17:00	第二时段				
	17:00~18:00	第三时段				
备注	1. 每周二、周三课后服务时间各开展1节体育活动课, 保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					
举报电话: 68180174 电子邮箱: 568207876@qq.com 联系人: 钱凤 联系电话: 13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级_9_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	唱游·音乐	道德与法治	语文	综合实践活动
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	体育与健康	造型·美术	数学	唱游·音乐	语文
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	数学	道德与法治	外语（英语）	数学	校本课程 (体育与健康)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	语文	体育与健康	语文	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	语文	外语（英语）	造型·美术
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	体育与健康	科学	体育与健康	科学
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周三课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级 10 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	数学	道德与法治	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	造型·美术	唱游·音乐	唱游·音乐	数学	造型·美术
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	数学	体育与健康	语文	综合实践活动
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	科学	道德与法治	语文	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	语文	体育与健康	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟,含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	外语(英语)	语文	外语(英语)	科学
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1.每周三、周四课后服务时间各开展1节体育活动课,保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2.第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3.第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整,以实际发生为准。					
举报电话：68180174 联系人：钱凤 电子邮箱：568207876@qq.com 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级 11 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	外语（英语）	语文	语文	科学
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	数学	体育与健康	数学	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	科学	唱游·音乐	语文	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	体育与健康	外语（英语）	体育与健康	唱游·音乐
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	道德与法治	造型·美术	造型·美术
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟, 含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	语文	语文	综合实践活动	道德与法治
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50~16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00~17:00	第二时段				
	17:00~18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周二课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 联系人：钱凤						
电子邮箱：568207876@qq.com 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期 <u>二年级 12</u> 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	造型·美术	外语（英语）	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	语文	语文	体育与健康	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	科学	唱游·音乐	体育与健康	语文	道德与法治
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	体育与健康	科学	数学	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	外语（英语）	语文	唱游·音乐	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	造型·美术	数学	道德与法治	综合实践活动
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50-16:00	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:00-17:00	第二时段				
	17:00-18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周二课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期二年级 13 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	语文	语文	校本课程 (体育与健康)
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	体育与健康	造型·美术	科学	综合实践活动	外语(英语)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	数学	外语(英语)	数学	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	道德与法治	体育与健康	语文	道德与法治
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	唱游·音乐	体育与健康	科学
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟, 含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	校本课程	体育与健康	语文	唱游·音乐	造型·美术
	14:20~14:50	大课间活动				
课后服务	14:50~16:00	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:00~17:00	第二时段				
	17:00~18:00	第三时段				
备注	1. 每周三、周四课后服务时间各开展1节体育活动课, 保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 3. 第20周拟安排全学科非纸笔考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					
举报电话: 68180174 电子邮箱: 568207876@qq.com 联系人: 钱凤 联系电话: 13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期三年级 1 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	外语（英语）	数学	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	数学	体育与健康	外语（英语）	数学
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	数学	信息科技	艺术(美术)	语文	校本课程 (体育与健康)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	道德与法治	科学	语文	道德与法治
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	数学	艺术(音乐)	科学
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟, 含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	外语（英语）	语文	校本课程 (心理)	艺术(美术)
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	体育与健康	体育与健康	艺术(音乐)	体育与健康	
	15:25~15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40~16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30~17:30	第二时段				
	17:30~18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周二、周三课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 每周1节校本课程开展1课时生命教育心理健康活动课。 4. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 5. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 6. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

举报电话：68180174

电子邮箱：568207876@qq.com

联系人：钱凤

联系电话：13818424865

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期 <u>三年级_6_班</u> 周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	外语（英语）	外语（英语）	艺术(美术)
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	艺术(音乐)	外语（英语）	体育与健康	数学	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	道德与法治	艺术(音乐)	科学	数学
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	语文	科学	语文	道德与法治
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	艺术(美术)	数学	校本课程 （心理）	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	语文	语文	体育与健康	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	语文	体育与健康	语文	信息科技	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周三、周四课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 每周1节校本课程开展1课时生命教育心理健康活动课。 4. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 5. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 6. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期三年級_8_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	外语（英语）	数学	语文	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	数学	外语（英语）	外语（英语）	数学
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	数学	艺术(音乐)	体育与健康	数学	校本课程 (体育与健康)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	科学	信息科技	体育与健康	道德与法治
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	语文	艺术(美术)	艺术(美术)
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	语文	艺术(音乐)	语文	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	体育与健康	道德与法治	科学	校本课程 （心理）	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周一、周二课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 每周1节校本课程开展1课时生命教育心理健康活动课。 4. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 5. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 6. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期三年级_9_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	艺术(美术)	外语（英语）	数学
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	艺术(音乐)	艺术(音乐)	道德与法治	语文
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	外语（英语）	数学	道德与法治	信息科技	艺术(美术)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	外语（英语）	体育与健康	语文	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	校本课程 (心理)	科学	数学	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	语文	数学	体育与健康	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	语文	体育与健康	语文	科学	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周二、周四课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 每周1节校本课程开展1课时生命教育心理健康活动课。 4. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 5. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 6. 第20周拟安排外语、综合学科期末考试；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期 <u>三年级_12</u> 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	语文	语文	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	科学	数学	语文	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	语文	体育与健康	艺术(音乐)	道德与法治
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	外语(英语)	外语(英语)	信息科技	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	艺术(美术)	校本课程 (心理)	外语(英语)	数学
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟,含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	道德与法治	艺术(音乐)	数学	艺术(美术)
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	数学	体育与健康	科学	体育与健康	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1.利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2.每周三、周四课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3.每周1节校本课程开展1课时生命教育心理健康活动课。 4.语文课程每周安排1课时用于书法课。 5.第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 6.第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期三年级 13 班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	艺术(音乐)	外语(英语)	校本课程 (心理)	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	体育与健康	道德与法治	数学	数学	数学
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	外语(英语)	数学	艺术(音乐)	语文	信息科技
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	艺术(美术)	体育与健康	艺术(美术)	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	外语(英语)	科学	科学	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟,含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	体育与健康	语文	体育与健康	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	语文	语文	语文	道德与法治	
	15:25~15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40~16:30	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:30~17:30	第二时段				
	17:30~18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周三、周四课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 每周1节校本课程开展1课时生命教育心理健康活动课。 4. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 5. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 6. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期三年级 14 班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	校本课程 (心理)	外语(英语)	校本课程 (体育与健康)
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	艺术(音乐)	体育与健康	艺术(音乐)	信息科技
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	外语(英语)	语文	语文	艺术(美术)	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	语文	科学	语文	艺术(美术)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	道德与法治	体育与健康	外语(英语)
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟,含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	语文	语文	数学	数学
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	体育与健康	道德与法治	数学	科学	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周二、周四课后服务时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 每周1节校本课程开展1课时生命教育心理健康活动课。 4. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 5. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 6. 第20周拟安排外语、综合学科期末考试；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174		电子邮箱：568207876@qq.com				
联系人：钱凤		联系电话：13818424865				

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期四年级_1_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	科学	语文	外语（英语）	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	语文	信息科技	语文	人工智能基础
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	数学	体育与健康	数学	校本课程 (体育与健康)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	外语（英语）	艺术(音乐)	语文	体育与健康	艺术(美术)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	外语（英语）	数学	道德与法治	道德与法治
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	体育与健康	艺术(音乐)	科学	数学
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	体育与健康	语文	语文	艺术(美术)	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 3. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174			电子邮箱：568207876@qq.com			
联系人：钱凤			联系电话：13818424865			

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期四年级_2_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	外语（英语）	语文	数学
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	外语（英语）	数学	外语（英语）	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	艺术(音乐)	人工智能基础	数学	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	语文	体育与健康	信息科技	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	艺术(美术)	科学	科学	道德与法治
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	语文	道德与法治	体育与健康	艺术(美术)
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	语文	体育与健康	语文	艺术(音乐)	
	15:25~15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40~16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30~17:30	第二时段				
	17:30~18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周三课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 3. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 第20周拟安排外语、综合学科期末考试；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期四年级_4_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	体育与健康	数学	艺术(美术)
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	艺术(音乐)	数学	语文	语文
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	外语（英语）	科学	外语（英语）	语文	校本课程 (体育与健康)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	数学	科学	艺术(音乐)	人工智能基础
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	道德与法治	体育与健康	数学
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	外语（英语）	语文	道德与法治	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	体育与健康	体育与健康	艺术(美术)	信息科技	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 每周二、周三课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 3. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期四年级_6_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	外语（英语）	数学	校本课程 （体育与健康）
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	体育与健康	数学	外语（英语）	道德与法治
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	艺术(音乐)	数学	艺术(音乐)	艺术(美术)	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	语文	体育与健康	语文	科学
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	信息科技	语文	语文	外语（英语）
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	艺术(美术)	语文	体育与健康	数学
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	语文	人工智能基础	科学	道德与法治	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 每周二、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 3. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期四年级_7_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	语文	外语（英语）	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	体育与健康	道德与法治	外语（英语）	语文	数学
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	语文	体育与健康	艺术(美术)	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	科学	信息科技	体育与健康	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	语文	数学	人工智能基础
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	体育与健康	自然	艺术(美术)	艺术(音乐)
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	艺术(音乐)	外语（英语）	数学	道德与法治	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周三课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 3. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期四年级_8_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	语文	外语（英语）	校本课程 （体育与健康）
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	外语（英语）	人工智能基础	语文	语文
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	数学	数学	外语（英语）	数学	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	艺术(美术)	科学	语文	艺术(音乐)
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	信息科技	数学	科学	道德与法治
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	语文	艺术(美术)	艺术(音乐)	道德与法治	
	15:25~15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40~16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30~17:30	第二时段				
	17:30~18:00	第三时段				
备注	1. 每周二、周三课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 3. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 第20周拟安排外语、综合学科期末考试；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期四年级 10 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	艺术(音乐)	数学	外语(英语)	数学
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	语文	艺术(美术)	数学	语文
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	数学	体育与健康	科学	校本课程 (体育与健康)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	道德与法治	外语(英语)	语文	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	外语(英语)	艺术(音乐)	信息科技	道德与法治
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟, 含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	语文	语文	体育与健康	艺术(美术)
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	语文	体育与健康	科学	人工智能基础	
	15:25~15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40~16:30	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:30~17:30	第二时段				
	17:30~18:00	第三时段				
备注	1. 每周一、周三课后服务时间开展2节体育活动课, 保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 2. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 3. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查; 第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。					
举报电话: 68180174 联系人: 钱凤			电子邮箱: 568207876@qq.com 联系电话: 13818424865			

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期五年级_1_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	外语（英语）	语文	外语（英语）
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	语文	科学	道德与法治	信息科技
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	艺术(音乐)	体育与健康	语文	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	数学	艺术(美术)	艺术(音乐)	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	语文	体育与健康	数学
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	外语（英语）	道德与法治	数学	艺术(美术)
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	体育与健康	道德与法治	数学	科学	
	15:25~15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40~16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30~17:30	第二时段				
	17:30~18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周一、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育 课、2节体育活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 4. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5. 第20周拟安排外语、综合学科期末考试；第21周拟安排语文、数学学科 期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以 实际发生为准。					
举报电话：68180174 联系人：钱凤			电子邮箱：568207876@qq.com 联系电话：13818424865			

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期五年级_2_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	科学	体育与健康	外语（英语）	校本课程 （体育与健康）
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	科学	信息科技	数学	外语（英语）
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	艺术(音乐)	语文	艺术(音乐)	道德与法治	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	数学	道德与法治	语文	数学
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	语文	艺术(美术)	道德与法治
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	外语（英语）	艺术(美术)	语文	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周三、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 4. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 联系人：钱凤 电子邮箱：568207876@qq.com 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期五年级_3_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	艺术(音乐)	语文	信息科技	数学
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	道德与法治	外语(英语)	体育与健康	外语(英语)	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	数学	艺术(美术)	语文	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	语文	外语(英语)	数学	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	艺术(美术)	数学	道德与法治	科学
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟,含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	语文	语文	艺术(音乐)	道德与法治
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	语文	体育与健康	科学	体育与健康	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1.利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2.每周二、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3.语文课程每周安排1课时用于书法课。 4.第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5.第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期五年级_4_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	语文	外语（英语）	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	信息科技	数学	艺术(美术)	道德与法治
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	数学	艺术(美术)	外语（英语）	数学	校本课程 (体育与健康)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	艺术(音乐)	体育与健康	语文	数学
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	外语（英语）	艺术(音乐)	道德与法治	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	体育与健康	语文	体育与健康	科学
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	语文	语文	道德与法治	科学	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周一、周三课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 4. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5. 第20周拟安排外语、综合学科期末考试；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期五年级_6_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	语文	数学	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	外语（英语）	艺术(音乐)	外语（英语）	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	数学	外语（英语）	语文	数学
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	艺术(美术)	体育与健康	道德与法治	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	信息科技	科学	艺术(音乐)	道德与法治
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	语文	道德与法治	体育与健康	科学
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	体育与健康	体育与健康	数学	艺术(美术)	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周二、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 4. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5. 第20周拟安排外语、综合学科期末考试；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期五年级 7 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	外语（英语）	语文	科学	校本课程 (体育与健康)
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	数学	语文	体育与健康	语文	语文
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	数学	道德与法治	艺术(音乐)	外语（英语）
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	道德与法治	艺术(美术)	语文	数学
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	艺术(音乐)	外语（英语）	艺术(美术)
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	信息科技	数学	数学	科学
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	道德与法治	语文	语文	体育与健康	
	15:25~15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40~16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30~17:30	第二时段				
	17:30~18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周一、周二课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育 课、2节体育活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 4. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科 期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以 实际发生为准。					
举报电话：68180174			电子邮箱：568207876@qq.com			
联系人：钱凤			联系电话：13818424865			

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期五年级_8_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	艺术(美术)	数学	外语(英语)	外语(英语)
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	科学	艺术(美术)	语文	语文
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	数学	数学	外语(英语)	数学	校本课程 (体育与健康)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	艺术(音乐)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	语文	数学	科学	道德与法治
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟, 含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	体育与健康	语文	信息科技	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	道德与法治	道德与法治	语文	艺术(音乐)	
	15:25~15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40~16:30	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:30~17:30	第二时段				
	17:30~18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周三、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课程、2节体育活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 4. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

举报电话：68180174

联系人：钱凤

电子邮箱：568207876@qq.com

联系电话：13818424865

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期五年级_9_班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	语文	信息科技	外语（英语）	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	语文	道德与法治	数学	语文	数学
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	艺术(美术)	外语（英语）	体育与健康	语文	道德与法治
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	数学	外语（英语）	数学	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	语文	道德与法治	艺术(音乐)
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	艺术(美术)	科学	艺术(音乐)	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	体育与健康	语文	科学	体育与健康	
	15:25~15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40~16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30~17:30	第二时段				
	17:30~18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周二、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育 课、2节体育活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 4. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5. 第20周拟安排外语、综合学科期末考试；第21周拟安排语文、数学学科 期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以 实际发生为准。					
举报电话：68180174 联系人：钱凤			电子邮箱：568207876@qq.com 联系电话：13818424865			

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期 <u>五年级_10</u> 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	体育与健康	数学	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	道德与法治	语文	数学	外语（英语）	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	体育与健康	科学	艺术(美术)	数学	艺术(音乐)
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	科学	外语（英语）	语文	道德与法治
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	艺术(美术)	语文	信息科技	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	外语（英语）	艺术(音乐)	体育与健康	语文
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	数学	体育与健康	语文	道德与法治	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周三、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 4. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期 <u>五年级</u> <u>12</u> 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	数学	艺术(美术)	语文	语文
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	信息科技	语文	体育与健康	外语（英语）	校本课程 (体育与健康)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	道德与法治	艺术(音乐)	数学	数学
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	体育与健康	科学	外语（英语）	语文	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	外语（英语）	语文	体育与健康	道德与法治
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	体育与健康	道德与法治	艺术(美术)	科学
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	数学	语文	数学	艺术(音乐)	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周三、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 4. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5. 第20周拟安排外语、综合学科期末考试；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期五年级 13班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	艺术(美术)	体育与健康	科学	校本课程 (体育与健康)
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	体育与健康	数学	艺术(美术)	信息科技	外语(英语)
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	语文	道德与法治	道德与法治	语文	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	数学	语文	语文	数学	语文
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	外语(英语)	语文	艺术(音乐)	数学
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟, 含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	语文	数学	体育与健康	道德与法治
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	艺术(音乐)	体育与健康	科学	外语(英语)	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段(含两节体育活动课)				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周二、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于书法课。 4. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						

上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期 <u>五年级</u> <u>14</u> 班周课时表						
	时间	一	二	三	四	五
	8:20~8:35	升旗仪式、广播操				
第一节	8:35~9:10	劳动	艺术(音乐)	语文	语文	信息科技
	9:10~9:25	课间(微运动10分钟)				
	9:25~9:30	眼保健操				
第二节	9:30~10:05	科学	数学	艺术(音乐)	外语（英语）	数学
	10:05~10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20~10:55	数学	语文	外语（英语）	科学	语文
	10:55~11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10~11:45	语文	道德与法治	体育与健康	数学	校本课程 (体育与健康)
	11:45~12:50	午餐(25分钟)、 午休(30分钟)				
第五节	12:50~13:25	班队活动	体育与健康	数学	艺术(美术)	语文
	13:25~13:40	课间(微运动10分钟，含室内操)				
	13:40~13:45	眼保健操				
第六节	13:45~14:20	综合实践活动	外语（英语）	语文	道德与法治	艺术(美术)
	14:20~14:50	大课间活动				
第七节	14:50~15:25	体育与健康	语文	道德与法治	体育与健康	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（含两节体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	第三时段				
备注	1. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周三、周四课后服务时间开展2节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于书法课。4. 第8周拟安排秋季社会实践考察活动。 5. 第20周拟安排外语、综合学科期末考查；第21周拟安排语文、数学学科期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：68180174 电子邮箱：568207876@qq.com 联系人：钱凤 联系电话：13818424865						