

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期一年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	唱游·音乐	外语	校本课程	体育与健康	数学
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	语文	造型·美术	语文	语文	体育与健康
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	校本课程	造型·美术	唱游·音乐	劳动	语文
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	语文	体育与健康	外语	科学
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	道德与法治	语文	综合实践活动	道德与法治	科学
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周一 1 节校本课程开展体育课，周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期一年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	道德与法治	造型·美术	语文	数学
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	外语	劳动	造型·美术	唱游·音乐	外语
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	数学	体育与健康	体育与健康	语文	校本课程
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	校本课程	语文	语文	体育与健康	唱游·音乐
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	数学	道德与法治	科学	体育与健康
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	语文	语文	综合实践活动	科学	语文
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周一 1 节校本课程开展体育课，周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。

3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期一年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	数学	劳动	造型·美术	语文
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	语文	唱游·音乐	体育与健康	造型·美术	语文
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	校本课程	道德与法治	数学	数学	科学
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	外语	语文	道德与法治	外语	科学
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	语文	语文	唱游·音乐	综合实践活动
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	校本课程
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周五 1 节校本课程开展体育课，周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。

3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期一年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	外语	数学	语文	外语
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	体育与健康	道德与法治	语文	校本课程	语文
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	科学	数学	造型·美术	体育与健康	语文
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	科学	唱游·音乐	造型·美术	语文	数学
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	体育与健康	语文	道德与法治	唱游·音乐
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	综合实践活动	语文	体育与健康	劳动	校本课程
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周五 1 节校本课程开展体育课，周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期二年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	造型·美术	语文	科学	语文
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	数学	造型·美术	语文	科学	道德与法治
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	外语	数学	唱游·音乐	唱游·音乐	校本课程
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	劳动	语文	数学	语文	语文
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	道德与法治	外语	体育与健康	综合实践活动
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	体育与健康	校本课程	体育与健康	语文	体育与健康
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周二 1 节校本课程开展体育课，周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期二年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	唱游·音乐	体育与健康	语文	劳动
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	语文	数学	语文	体育与健康	道德与法治
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	数学	外语	语文	综合实践活动	体育与健康
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	校本课程	道德与法治	数学	唱游·音乐	语文
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	语文	科学	外语	造型·美术
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	体育与健康	校本课程	科学	语文	造型·美术
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周二 1 节校本课程开展体育课，周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校
2025 学年第一学期二年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	体育与健康	语文	语文	外语
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	体育与健康	外语	语文	数学	语文
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	唱游·音乐	数学	科学	校本课程	数学
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	语文	语文	科学	校本课程	劳动
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	语文	体育与健康	造型·美术	体育与健康
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	综合实践活动	道德与法治	唱游·音乐	造型·美术	道德与法治
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周四 1 节校本课程开展体育课，周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。

3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期二年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	体育与健康	数学	语文	数学	语文
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	道德与法治	劳动	造型·美术	道德与法治	外语
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	语文	语文	造型·美术	校本课程	体育与健康
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	科学	语文	校本课程	综合实践活动
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	语文	科学	体育与健康	唱游·音乐	唱游·音乐
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 利用周四 1 节校本课程开展体育课，周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期三年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	外语	数学	数学	数学	语文
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	数学	体育与健身	外语	语文	外语
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	音乐	自然	体育与健身	美术	外语
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	语文	自然	语文	美术	体育与健身
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	语文	校本课程	体育与健身	音乐
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	道德与法治	信息科技	校本课程	校本课程	校本课程
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	体育与健身		道德与法治	校本课程/心理	语文
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 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。
 3. 每 2 周利用校本课程开设一节生命教育心理健康活动课。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
 5. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。
- ★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期三年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	数学	数学	外语	校本课程	自然
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	外语	体育与健身	语文	校本课程	自然
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	语文	信息科技	校本课程	体育与健身	外语
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	体育与健身	语文	数学	数学	语文
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	美术	体育与健身	语文	道德与法治
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	道德与法治	美术	音乐	外语	校本课程
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	音乐		校本课程/心理	语文	体育与健身
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 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。
 3. 每 2 周利用校本课程开设一节生命教育心理健康活动课。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
 5. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。
- ★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。

2025 学年第一学期三年级 3 班周课时表

说明：

1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 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。
3. 每 2 周利用校本课程开设一节生命教育心理健康活动课。
4. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
5. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

2025 学年第一学期三年级 4 班周课时表

说明：

1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 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。
3. 每 2 周利用校本课程开设一节生命教育心理健康活动课。
4. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
5. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期四年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	数学	自然	语文	信息科技
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	体育与健身	音乐	数学	劳动技术	人工智能基础
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	美术	校本课程	体育与健身	外语	语文
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	外语	语文	音乐	数学	外语
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	道德与法治	语文	体育与健身	数学
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	数学	体育与健身	外语	道德与法治	体育与健身
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	道德与法治		外语	自然	语文
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
 - 3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。
- ★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期四年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	自然	校本课程	数学	数学	外语
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	语文	数学	语文	体育与健身	外语
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	数学	外语	体育与健身	语文	数学
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	外语	体育与健身	劳动技术	道德与法治	体育与健身
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	音乐	外语	信息科技	语文
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	语文	语文	道德与法治	人工智能基础	音乐
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	体育与健身	道德与法治	自然		美术
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
- 3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期四年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	自然	语文	语文	数学
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	自然	体育与健身	数学	外语	校本课程
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	道德与法治	音乐	劳动技术	数学	体育与健身
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	数学	语文	体育与健身	体育与健身	外语
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	外语	外语	音乐	语文
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	体育与健身	数学	外语	语文	信息科技
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	美术	道德与法治		道德与法治	人工智能基础
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
- 3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校
2025 学年第一学期四年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	外语	语文	语文	外语
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	数学	自然	自然	数学	外语
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	音乐	信息科技
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	体育与健身	语文	体育与健身	劳动技术	人工智能基础
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	体育与健身	音乐	外语	数学
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	外语	道德与法治	校本课程	体育与健身	语文
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30		美术	道德与法治	道德与法治	体育与健身
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
3. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期五年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	体育与健身	语文	数学	语文
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	数学	数学	道德与法治	外语	外语
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	音乐	外语	数学	自然	道德与法治
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	劳动技术	语文	体育与健身	自然	体育与健身
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	语文	校本课程	体育与健身	数学
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	校本课程	校本课程	外语	语文	美术
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	体育与健身	道德与法治	外语	音乐	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 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。

3. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。

4. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。

★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校
2025 学年第一学期五年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	自然	外语	语文	数学
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	体育与健身	自然	体育与健身	体育与健身	体育与健身
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	数学	校本课程	校本课程	数学	外语
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	音乐	数学	语文	校本课程	外语
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	语文	语文	音乐	语文
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	外语	体育与健身	数学	外语	道德与法治
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	道德与法治	美术	道德与法治		劳动技术
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 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。
 - 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
 - 4. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。
- ★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期五年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	外语	数学	数学	校本课程
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	外语	外语	校本课程	语文	语文
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	体育与健身	数学	语文	体育与健身	体育与健身
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	数学	体育与健身	语文	音乐	外语
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	语文	外语	自然	数学
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	音乐	劳动技术	道德与法治	自然	校本课程
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30		道德与法治	体育与健身	道德与法治	美术
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

- 1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 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。
 - 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
 - 4. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。
- ★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。

上海浦东新区民办正达外国语学校

2025 学年第一学期五年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	数学	数学	数学	语文	语文
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	语文	外语	校本课程	音乐	外语
	09:40-10:15	大课间（升旗仪式/广播操）				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20-10:55	道德与法治	自然	语文	外语	道德与法治
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	体育与健身	自然	校本课程	数学	数学
午间	11:40-13:15	学生午餐、午会课、午休快乐时光				
第五节	13:15-13:50	班队活动	道德与法治	体育与健身	外语	体育与健身
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	美术	语文	语文	外语	劳动技术
	14:35-14:40	室内操				
	14:40-14:50	课间休息				
	14:50-14:55	眼保健操				
第七节	14:55-15:30	音乐	体育与健身	校本课程	体育与健身	
课后服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 周一到周五课后服务时间开展 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. 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。
 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 10-11 周。
 4. 期末综合素质评价安排在第 20-21 周实施。
- ★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：
联系人：

021-58807255
石老师

电子邮箱：
联系电话：

dingjuan@fszhengda.cn
021-50388915