

上海浦东新区民办正达外国语学校
2024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	语文	校本课程	语文	语文	科学
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	语文	校本课程	数学	体育与健康	科学
	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	英语	数学	造型·美术	数学	综合实践活动
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	体育与健康	语文	造型·美术	唱游·音乐	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	语文	体育与健康	劳动	语文
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	道德与法治	唱游·音乐	道德与法治	英语	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. 周一到周五课后服务时间开展1节体育课和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 18-19 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
2024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	英语	语文	数学	语文
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	语文	体育与健康	体育与健康	体育与健康	英语
	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	造型·美术	科学	校本课程	体育与健康
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	唱游·音乐	造型·美术	科学	校本课程	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	语文	语文	语文	唱游·音乐
	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	劳动	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. 周一到周五课后服务时间开展1节体育课和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 18-19 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
2024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	唱游·音乐	造型·美术	英语	语文
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	数学	数学	造型·美术	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	体育与健康	科学	校本课程	劳动	体育与健康
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	英语	科学	校本课程	体育与健康	道德与法治
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	语文	综合实践活动
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	道德与法治	语文	体育与健康	语文	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. 周一到周五课后服务时间开展1节体育课和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 18-19 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
2024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	造型·美术	数学	语文	数学	校本课程
	08:55-09:05	课间休息				
第二节	09:05-09:40	造型·美术	英语	唱游·音乐	劳动	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	语文	体育与健康	数学	科学	英语
	10:55-11:05	课间休息				
第四节	11:05-11:40	综合实践活动	语文	体育与健康	科学	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	语文	语文	语文	体育与健康
	13:50-14:00	课间休息				
第六节	14:00-14:35	唱游·音乐	道德与法治	道德与法治	体育与健康	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. 周一到周五课后服务时间开展1节体育课和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 18-19 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。