上海市民办尚德实验学校2026学年第一学期一年级 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（周一、周二含两节体育活动课）				
	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学年第一学期一年级 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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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 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	数学	科学	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	体育与健康	语文	造型·美术	外语（英语）	语文
	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	体育与健康	综合实践活动	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	体育与健康	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	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	校本课程	语文	唱游·音乐	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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			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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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学年第一学期一年级 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（周一、周四含两节体育活动课）				
	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学年第一学期一年级 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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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学年第一学期一年级 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（周一、周四含两节体育活动课）				
	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学年第一学期一年级 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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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学年第一学期一年级 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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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学年第一学期一年级_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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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（周一、周二含两节体育活动课）				
	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学年第一学期一年级 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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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（周一、周四含两节体育活动课）				
	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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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 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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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 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（周一、周四含两节体育活动课）				
	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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　　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	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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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（周一、周二含两节体育活动课）				
	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	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（周一、周二含两节体育活动课）				
	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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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学年第一学期二年级_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	科学	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	语文	体育与健康	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	体育与健康	外语（英语）	科学	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）	数学	唱游・音乐	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	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	造型・美术	道德与法治	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（周一、周二含两节体育活动课）				
	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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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学年第一学期三年级 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	语文	数学	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	语文	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	科学	外语（英语）	艺术(音乐)	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	体育与健康	信息科技
	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	道德与法治	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	外语（英语）	道德与法治	外语（英语）	语文
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	艺术(音乐)	校本课程（心理）	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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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学年第一学期三年级 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	数学	艺术(美术)	科学	校本课程（心理）
	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	语文	语文	语文
	10:05～10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20～10:55	信息科技	艺术(音乐)	体育与健康	数学	道德与法治
	10:55～11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10～11:45	语文	科学	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	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	艺术(美术)
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	数学	语文	道德与法治	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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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 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	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	校本课程（心理）	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	语文	外语（英语）	体育与健康	道德与法治
	10:55～11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10～11:45	艺术(美术)	数学	体育与健康	科学	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	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	外语（英语）	科学	艺术(音乐)	信息科技
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	体育与健康	艺术(美术)	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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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 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	语文	艺术(音乐)	语文	道德与法治
	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)	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	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	体育与健康	信息科技	校本课程（心理）	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	外语（英语）	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	体育与健康	数学	语文	语文
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	科学	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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 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	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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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 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	体育与健康	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	艺术(音乐)	数学	艺术(音乐)
	10:05～10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20～10:55	语文	艺术(美术)	校本课程（心理）	艺术(美术)	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	体育与健康	外语（英语）	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	外语（英语）	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	语文	数学	科学	外语（英语）
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	语文	信息科技	科学	语文	
	15:25-15:40	课间(微运动10分钟)				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周一、周四含两节体育活动课）				
	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 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（周一、周二含两节体育活动课）				
	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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_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	外语（英语）	数学	数学	道德与法治
	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	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	体育与健康	数学	信息科技	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	道德与法治	外语（英语）	科学	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	体育与健康	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	体育与健康	科学	艺术(音乐)	校本课程（心理）
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	外语（英语）	语文	艺术(音乐)	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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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_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	科学	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	语文	数学	外语（英语）	语文	科学
	10:05～10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20～10:55	数学	语文	艺术(美术)	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	语文	校本课程（心理）	道德与法治	艺术(音乐)	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)	体育与健康	信息科技
	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	外语（英语）	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	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（周一、周四含两节体育活动课）				
	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_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	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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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 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（周一、周四含两节体育活动课）				
	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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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 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	外语（英语）	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	数学	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	数学	语文	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	体育与健康	信息科技	艺术(美术)	科学	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	艺术(音乐)	艺术(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	综合实践活动	语文	科学	道德与法治	人工智能基础
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	外语（英语）	艺术(美术)	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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 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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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 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）	语文	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	科学	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	数学	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	信息科技	艺术(美术)	艺术(音乐)	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	数学	人工智能基础	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	艺术(音乐)	语文
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	数学	道德与法治	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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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	科学	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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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 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	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	道德与法治	外语（英语）	外语（英语）	语文	外语（英语）
	10:05～10:20	课间(微运动10分钟)				
第三节	10:20～10:55	数学	语文	艺术(美术)	艺术(音乐)	数学
	10:55～11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10～11:45	语文	数学	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	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	语文	艺术(音乐)	人工智能基础	道德与法治
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	体育与健康	信息科技	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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_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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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_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	科学	外语（英语）	数学	道德与法治
	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)	数学	外语（英语）	语文
	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	信息科技	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	体育与健康	数学	体育与健康	人工智能基础	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	语文	语文	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	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	体育与健康	艺术(音乐)	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（周一、周四含两节体育活动课）				
	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_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	数学	体育与健康	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	数学	语文	数学	数学	艺术(美术)
	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)	科学	信息科技	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	外语（英语）	科学	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	人工智能基础	语文	艺术(音乐)	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	道德与法治	道德与法治	外语（英语）	外语（英语）
	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	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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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.秋季社会实践考察活动安排在第8周。 4.期末综合素质评价安排在第20、21周安排。 ★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_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	数学	外语（英语）	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	外语（英语）	人工智能基础	语文	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	艺术(美术)	体育与健康	语文	艺术(音乐)
	10:55～11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10～11:45	数学	语文	道德与法治	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	外语（英语）	语文	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	数学	信息科技	数学
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	语文	语文	科学	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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_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	外语（英语）	体育与健康	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	科学	艺术(音乐)	道德与法治	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	信息科技	外语（英语）	数学	艺术(美术)
	10:55～11:10	课间(微运动10分钟)				
第四节	11:10～11:45	语文	数学	人工智能基础	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	体育与健康	数学	语文	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	语文	艺术(音乐)	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	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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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（周一、周四含两节体育活动课）				
	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 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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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（周一、周三含两节体育活动课）				
	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 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	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	艺术(音乐)	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	数学	外语（英语）	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	科学	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	语文	语文	体育与健康	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	体育与健康	数学	道德与法治	语文
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	信息科技	道德与法治	艺术(音乐)	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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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 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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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 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（周一、周二含两节体育活动课）				
	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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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 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 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	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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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 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	信息科技	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	外语（英语）	体育与健康	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	语文	数学	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	体育与健康	道德与法治	道德与法治	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	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	综合实践活动	语文	数学	数学	艺术(音乐)
	14:20～14:50	大课间活动				
第七节	14:50～15:25	数学	艺术(美术)	艺术(音乐)	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（周二、周三含两节体育活动课）				
	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_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	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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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（周二、周四含两节体育活动课）				
	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_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	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（周三、周四含两节体育活动课）				
	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 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	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					

举报电话：68180174	电子邮箱：568207876@qq.com