

2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学四年级 1 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	语文	数学	外语	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	外语	体育与健身	语文	外语
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	体育与健身	自然	语文	体育与健身	数学
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	拓展型课程	美术	外语	数学	信息科技
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	外语	体育与健身	音乐	自然	道德与法治
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	数学	数学	探究型课程	语文	体育与健身
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	音乐	道德与法治		道德与法治	劳动技术
课间	15:20~15:30					
课后服务	15:30~18:00					

- 备注：1. 秋季研学活动安排在第 8 周开展。
- 2.课后服务：第一时段 15:30-16:30；第二时段 16:30-17:30；第三时段 17:30-18:00。学生可根据实际，自主参加。
3. 午会时间 12:45-13:00，周一：本周重点行规训练；周二：卫生/心理/安全；周三：红领巾爱学习平台/十分钟队会/专题教育；周四：情感教育课/幸福课程；周五：红领巾广播。
- 4."人工智能基础"利用周一第 4 节的“拓展型课程”课时完成。周三下午第 7 节开展体育活动。

2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学四年级 2 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	语文	语文	外语	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	道德与法治	数学	体育与健身	道德与法治
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	拓展型课程	美术	体育与健身	语文	体育与健身
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	数学	体育与健身	外语	语文	音乐
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	音乐	数学	自然	数学	数学
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	体育与健身	外语	探究型课程	自然	劳动技术
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	外语	信息科技		道德与法治	外语
课间	15:20~15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：1. 秋季研学活动安排在第 8 周开展。

2."人工智能基础"利用周一第 3 节的“拓展型课程”课时完成。周三下午第 7 节开展体育活动。

3.课后服务：第一时段 15:30-16:30；第二时段 16:30-17:30；第三时段 17:30-18:00。学生可根据实际，自主参加。

4. 午会时间 12:45-13:00，周一：本周重点行规训练；周二：卫生/心理/安全；周三：红领巾爱学习平台/十分钟队会/专题教育；周四：情感教育课/幸福课程；周五：红领巾广播。

2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学四年级 3 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节 课间	8:20~8:55 8:55~9:05	班团队活动	语文	语文	数学	语文
第二节 课间	9:05~9:40 9:40~10:20	语文	拓展型课程	外语	体育与健身	音乐
第三节 课间	10:20~11:00 (含眼保健操)	数学	道德与法治	信息科技	语文	数学
第四节 午休	11:00~11:10 11:10~11:45 11:45~13:05	体育与健身	自然	体育与健身	语文	外语
第五节 课间	13:05~13:45 (含课间操)	美术	外语	数学	外语	体育与健身
	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	音乐	体育与健身	探究型课程	道德与法治	道德与法治
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	外语	数学		自然	劳动技术
课间	15:20~15:30					
课后服务	15:30~18:00					

2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学四年级 4 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	体育与健身	数学	外语	体育与健身
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	数学	拓展型课程	外语	自然	外语
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	外语	音乐	信息科技	体育与健身	数学
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	道德与法治	自然	体育与健身	语文	道德与法治
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	美术	外语	探究型课程	数学	音乐
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育与健身	数学		道德与法治	劳动技术
课间	15:20~15:30					
课后服务	15:30~18:00					

2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学四年级 5 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	语文	数学	体育与健身	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	数学	外语	外语	语文	数学
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	语文	数学	体育与健身	拓展型课程	音乐
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	外语	体育与健身	语文	语文	自然
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	体育与健身	音乐	信息科技	数学	外语
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	道德与法治	道德与法治	探究型课程	外语	劳动技术
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	美术	自然		道德与法治	体育与健身
课间	15:20~15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：1. 秋季研学活动安排在第8周开展。

2."人工智能基础"利用周四第3节的“拓展型课程”课时完成。周三下午第7节开展体育活动。

3.课后服务：第一时段 15:30-16:30；第二时段 16:30-17:30；第三时段 17:30-18:00。学生可根据实际，自主参加。

4. 午会时间 12:45-13:00，周一：本周重点行规训练；周二：卫生/心理/安全；周三：红领巾爱学习平台/十分钟队会/专题教育；周四：情感教育课/幸福课程；周五：红领巾广播。

2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学四年级 6 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	语文	外语	数学	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	外语	语文	体育与健身	外语
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	数学	语文	体育与健身	音乐	体育与健身
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	体育与健身	数学	自然	拓展型课程	数学
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	自然	体育与健身	数学	语文	信息科技

课间	13:45~13:55					
第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	外语	音乐	探究型课程	外语	劳动技术
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	道德与法治		美术	道德与法治
课间	15:20~15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：1. 秋季研学活动安排在第8周开展。

2."人工智能基础"利用周四第4节的“拓展型课程”课时完成。周三下午第7节开展体育活动。

3.课后服务：第一时段15:30-16:30；第二时段16:30-17:30；第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参加。

4. 午会时间12:45-13:00，周一：本周重点行规训练；周二：卫生/心理/安全；周三：红领巾爱学习平台/十分钟队会/专题教育；周四：情感教育课/幸福课程；周五：红领巾广播。

2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学四年级 7 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	班团队活动	语文	数学	数学	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	外语	拓展型课程	音乐	体育与健身
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	外语	语文	语文	体育与健身	数学
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	数学	数学	外语	语文	外语
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	道德与法治	体育与健身	体育与健身	外语	自然
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	自然	道德与法治	探究型课程	美术	信息科技
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育与健身	音乐		道德与法治	劳动技术
课间	15:20~15:30					
课后服务	15:30~18:00					

2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学四年级 8 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节 课间	8:20~8:55 8:55~9:05	班团队活动	语文	语文	音乐	语文
第二节 课间	9:05~9:40 9:40~10:20	语文	数学	体育与健身	数学	外语
第三节 课间	10:20~11:00 (含眼保健操)	体育与健身	体育与健身	外语	语文	信息科技
第四节 午休	11:00~11:10 11:10~11:45 11:45~13:05	音乐	拓展型课程	语文	体育与健身	体育与健身
第五节 课间	13:05~13:45 (含课间操)	数学	外语	数学	美术	数学
	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	外语	自然	探究型课程	外语	劳动技术
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	道德与法治		道德与法治	自然
课间	15:20~15:30					
课后服务	15:30~18:00					