

2025 学年第 1 学期嘉定区卢湾一中心实验小学五年级 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	道德与法治	外语	外语	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	数学	数学	数学	劳动技术	数学
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	外语	语文	音乐	体育与健身	外语
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	拓展型课程	语文	语文	道德与法治	美术
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	语文	体育与健身	道德与法治	数学	拓展型课程
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	音乐	外语	自然	语文	
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育与健身	探究型课程	体育与健身	自然	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。

2.一节心理健康课利用周一第 4 节拓展型课程开展。

3.周五下午第 2 节课开展“小云朵加油站”活动。

4.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。

5.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五年级 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	自然	语文	体育与健身	外语
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	外语	数学	音乐	自然
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	数学	语文	外语	外语	体育与健身
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	外语	语文	道德与法治	语文	数学
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	道德与法治	数学	体育与健身	数学	拓展型课程
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	体育与健身	体育与健身	拓展型课程	探究型课程	
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	音乐	道德与法治	美术	劳动技术	语文
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。

2.一节心理健康课利用周三第 6 节拓展型课程开展。

3.周五下午第 2 节课开展“小云朵加油站”活动。

4.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。

5.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五年级 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	8:20~8:55	班团队活动	语文	外语	音乐	外语
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	外语	语文	数学	体育与健身	语文
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	语文	体育与健身	语文	外语	数学
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	体育与健身	数学	道德与法治	语文	体育与健身
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	音乐	外语	拓展型课程	数学	拓展型课程
课间	13:45~13:55					

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

2.一节心理健康课利用周三第 5 节拓展型课程开展。

3.周五下午第 2 节课开展“小云朵加油站”活动。

4.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。

5.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五年级 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	数学	语文	外语	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	数学	自然	体育与健身	语文	数学
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	体育与健身	语文	劳动技术	数学	体育与健身
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	美术	语文	外语	体育与健身	外语
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	语文	外语	数学	探究型课程	拓展型课程
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	道德与法治	体育与健身	音乐	拓展型课程	
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	外语	音乐	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					

备注：1. 秋季研学活动安排在第 8 周开展。

2.一节心理健康课利用周四第 6 节拓展型课程开展。

3.周五下午第 2 节课开展“小云朵加油站”活动。

4.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。

5.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五年级 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	数学	数学	自然	外语
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	外语	语文	数学	语文
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	数学	语文	外语	体育与健身	音乐
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	体育与健身	语文	体育与健身	外语	数学
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	外语	体育与健身	美术	语文	拓展型课程
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	道德与法治	音乐	自然	道德与法治	
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	劳动技术	探究型课程	道德与法治	拓展型课程	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。

2.一节心理健康课利用周四第 7 节拓展型课程开展。

3.周五下午第 2 节课开展“小云朵加油站”活动。

4.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。

5.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五年级 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	体育与健身	数学	外语	体育与健身
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	外语	道德与法治	道德与法治	体育与健身	语文
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	数学	数学	语文	音乐	美术
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	语文	音乐	外语	自然	外语
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	探究型课程	外语	体育与健身	语文	拓展型课程
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	体育与健身	语文	劳动技术	数学	
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	自然	语文	拓展型课程	道德与法治	数学
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。

2.一节心理健康课利用周三第 7 节拓展型课程开展。

3.周五下午第 2 节课开展“小云朵加油站”活动。

4.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。

5.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五年级 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	体育与健身	数学
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	外语	语文	外语	数学	外语
课间	9:40~10:20					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	美术	体育与健身	拓展型课程	劳动技术	体育与健身
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	道德与法治	数学	语文	语文	音乐
午休	11:45~13:05					
第五节	13:05~13:45 (含课间操)	数学	音乐	道德与法治	外语	拓展型课程
课间	13:45~13:55					

第六节	13:55~14:35 (含眼保健操)	语文	外语	体育与健身	自然	
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育与健身	自然	探究型课程	道德与法治	语文
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。

2.一节心理健康课利用周三第 3 节拓展型课程开展。

3.周五下午第 2 节课开展“小云朵加油站”活动。

4.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。

5.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。