

# 上海浦东新区民办沪港学校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   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------|-------|--------|-------|
|                                                                                                                                                                                          | 8:20-8:40   | 升旗      | 早操    | 早操    | 早操     | 早操    |
|                                                                                                                                                                                          | 8:40-8:55   |         | 晨会    | 晨会    | 晨会     | 晨会    |
| 第一节                                                                                                                                                                                      | 8:55-9:30   | 数学      | 外语    | 劳动    | 语文     | 体育与健康 |
|                                                                                                                                                                                          | 9:30-9:40   | 课间休息    |       |       |        |       |
| 第二节                                                                                                                                                                                      | 9:40-10:15  | 体育与健康   | 科学    | 校本课程  | 班会     | 语文    |
|                                                                                                                                                                                          | 10:15-10:20 | 眼保健操    |       |       |        |       |
|                                                                                                                                                                                          | 10:20-10:45 | 课间休息    |       |       |        |       |
| 第三节                                                                                                                                                                                      | 10:45-11:20 | 道德与法治   | 语文    | 造型·美术 | 综合实践活动 | 数学    |
|                                                                                                                                                                                          | 11:25-12:20 | 午餐/午休   |       |       |        |       |
| 第四节                                                                                                                                                                                      | 12:20-12:55 | 唱游·音乐   | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文     | 唱游·音乐 |
|                                                                                                                                                                                          | 12:55-13:05 | 课间休息    |       |       |        |       |
| 第五节                                                                                                                                                                                      | 13:05-13:40 | 科学      | 语文    | 道德与法治 | 语文     | 造型·美术 |
|                                                                                                                                                                                          | 13:40-13:45 | 眼保健操    |       |       |        |       |
|                                                                                                                                                                                          | 13:45-14:15 | 大课间+室内操 |       |       |        |       |
| 第六节                                                                                                                                                                                      | 14:15-14:50 | 外语      | 数学    | 语文    | 校本课程   | 语文    |
|                                                                                                                                                                                          | 14:50-15:30 | 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：<br>1. 周二至周四课后服务时间开展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。<br>2. 综合时间活动时间将开展实施中国文化系列主题课程内容。<br>3. 秋季社会时间考察活动安排在第7-8周。<br>4. 期末综合素质评价活动安排在第21周。<br>*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：021-61180800

电子邮箱：shlgsschooloffice@ywies.com

联系人：学校办公室

联系电话：021-61180800