上海浦东新区民办沪港学校2026学年第一学期一年级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	升旗	晨会	晨会	晨会	晨会
第一节	8:35-9:10	语文	数学	综合实践活动	科学	劳动
	9:10-9:25	课间休息				
第二节	9:25-10:00	数学	校本课程 体育与健康	语文	语文	唱游·音乐
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:45	大课间+早操				
第三节	10:45-11:20	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康	体育与健康	体育与健康
	11:20-12:20	午餐11:20-11:50 午休+综合体育锻炼11:50-12:20				
第四节	12:20-12:55	外语	造型·美术	语文	造型·美术	数学
	12:55-13:10	课间休息				
第五节	13:10-13:45	语文	语文	道德与法治	校本课程 班会/心理	语文
	13:45-13:50	眼保健操				
	13:50-14:20	综合体育锻炼				
第六节	14:20-14:55	校本课程	道德与法治	外语	语文	科学
	14:55-15:30	兴趣活动	兴趣活动	体育活动课	体育活动课	
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.周一至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.综合活动时间将开展跨学科科创主题课程内容。
3.秋季社会时间考察活动安排在第7-8周。
4.期末综合素质评价活动安排在第20周。
*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：shlgschooloffice@ywies.com

联系人：学校办公室　　联系电话：021-61180800

上海浦东新区民办沪港学校2026学年第一学期二年级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	升旗	晨会	晨会	晨会	晨会
第一节	8:35-9:10	唱游·音乐	语文	语文	语文	语文
	9:10-9:25	课间休息				
第二节	9:25-10:00	语文	数学	外语	综合实践活动	劳动
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:45	大课间+早操				
第三节	10:45-11:20	体育与健康	语文	造型·美术	数学	道德与法治
	11:20-12:20	午餐11:20-11:50 午休+综合体育锻炼11:50-12:20				
第四节	12:20-12:55	校本课程	科学	道德与法治	科学	造型·美术
	12:55-13:10	课间休息				
第五节	13:10-13:45	语文	语文	校本课程 体育与健康	体育与健康	数学
	13:45-13:50	眼保健操				
	13:50-14:20	综合体育锻炼				
第六节	14:20-14:55	外语	体育与健康	唱游·音乐	校本课程 班会/心理	体育与健康
第七节	14:55-15:30	兴趣活动	兴趣活动	体育活动课	体育活动课	
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.周一至周四课后服务时间开展体育及体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。

2.综合活动时间将开展跨学科科创主题课程内容。

3.秋季社会时间考察活动安排在第7-8周。

4.期末综合素质评价活动安排在第20周。

*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：shlgschooloffice@ywies.com

联系人：学校办公室　　联系电话：021-61180800

上海浦东新区民办沪港学校2026学年第一学期三年级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	升旗	晨会	晨会	晨会	晨会
第一节	8:35-9:10	数学	数学	数学	语文	数学
	9:10-9:25	课间休息				
第二节	9:25-10:00	道德与法治	唱游·音乐	外语	科学	校本课程 班会/心理
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:45	大课间+早操				
第三节	10:45-11:20	语文	体育与健康	体育与健康	校本课程	造型·美术
	11:20-12:20	午餐11:20-11:50 午休+综合体育锻炼11:50-12:20				
第四节	12:20-12:55	语文	外语	语文	体育与健康	数学
	12:55-13:10	课间休息				
第五节	13:10-13:45	劳动	语文	道德与法治	语文	体育与健康
	13:45-13:50	眼保健操				
	13:50-14:20	综合体育锻炼				
第六节	14:20-14:55	校本课程 体育与健康	科学	唱游·音乐	造型·美术	信息科技
第七节	14:55-15:30	外语	语文	语文	综合实践活动	
课后服务	15:30-16:30	第一时段 体育活动课	第一时段 体育活动课	第一时段		
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1.周一至周四课后服务时间开展体育及体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。
2.利用道德与法治、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会注意思想学生读本，平均每周一课时。
3.综合活动时间将开展跨学科科创主题课程内容。
4.秋季社会时间考察活动安排在第7-8周。
5.期末综合素质评价活动安排在第20周。
*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：shlgschooloffice@ywies.com

联系人：学校办公室　　联系电话：021-61180800

上海浦东新区民办沪港学校2026学年第一学期四年级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	升旗	晨会	晨会	晨会	晨会
第一节	8:35-9:10	外语	语文	数学	语文	语文
	9:10-9:25	课间休息				
第二节	9:25-10:00	校本课程 班会/心理	语文	语文	数学	数学
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:45	大课间+早操				
第三节	10:45-11:20	科学	体育与健康	唱游·音乐	外语	科学
	11:20-12:20	午餐11:20-11:50 午休+综合体育锻炼11:50-12:20				
第四节	12:20-12:55	体育与健康	数学	体育与健康	人工智能基础	综合实践活动
	12:55-13:10	课间休息				
第五节	13:10-13:45	信息科技	造型·美术	道德与法治	劳动	外语
	13:45-13:50	眼保健操				
	13:50-14:20	综合体育锻炼				
第六节	14:20-14:55	数学	语文	造型·美术	唱游·音乐	校本课程 体育与健康
第七节	14:55-15:30	语文	道德与法治	语文	体育与健康	
课后服务	15:30-16:30	第一时段 体育活动课	第一时段 体育活动课	第一时段		
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1.周一至周四课后服务时间开展体育及体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。
2.综合活动时间将开展跨学科科创主题课程内容。
3.秋季社会时间考察活动安排在第7-8周。
4.期末综合素质评价活动安排在第20周。
*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：shlgschooloffice@ywies.com

联系人：学校办公室　　联系电话：021-61180800

上海浦东新区民办沪港学校2026学年第一学期五年级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	升旗	晨会	晨会	晨会	晨会
第一节	8:35-9:10	外语	语文	语文	科学	语文
	9:10-9:25	课间休息				
第二节	9:25-10:00	校本课程 班会/心理	语文	唱游·音乐	语文	语文
	10:00-10:05	眼保健操				
	10:05-10:45	大课间+早操				
第三节	10:45-11:20	数学	外语	造型·美术	体育与健康	数学
	11:20-12:20	午餐11:20-11:50 午休+综合体育锻炼11:50-12:20				
第四节	12:20-12:55	语文	体育与健康	体育与健康	数学	外语
	12:55-13:10	课间休息				
第五节	13:10-13:45	体育与健康	道德与法治	道德与法治	造型·美术	道德与法治
	13:45-13:50	眼保健操				
	13:50-14:20	综合体育锻炼				
第六节	14:20-14:55	信息科技	数学	数学	语文	校本课程 体育与健康
第七节	14:55-15:30	唱游·音乐	科学	劳动	综合实践活动	
课后服务	15:30-16:30	第一时段 体育活动课	第一时段 体育活动课	第一时段		
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1.周一至周四课后服务时间开展体育及体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。

2. 利用道德与法治、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会注意思想学生读本，平均每周一课时。

3.综合活动时间将开展跨学科科创主题课程内容。

3.秋季社会时间考察活动安排在第7-8周。

4.期末综合素质评价活动安排在第20周。

*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：shlgschooloffice@ywies.com

联系人：学校办公室　　联系电话：021-61180800