

上海市民办尚德实验学校2025学年第一学期四年级1班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	自然	语文	音乐	外语
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	劳动技术	数学	数学	外语	数学
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	外语	外语	数学	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	美术	自然	道德与法治	信息科技
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	道德与法治	语文	道德与法治
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	体育与健身	语文	体育与健身	校本课程	体育与健身
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	人工智能基础	体育与健身	音乐	体育与健身	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。

★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2025学年第一学期四年级2班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	数学	外语	外语	语文	外语
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	外语	语文	语文	外语	语文
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	数学	数学	数学	数学
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	道德与法治	自然	音乐	道德与法治
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	自然	语文	体育与健身	体育与健身
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	人工智能基础	劳动技术	体育与健身	信息科技	美术
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	校本课程	体育与健身	音乐	道德与法治	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。
 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。
- ★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2025学年第一学期四年级3班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	数学	外语	语文	语文	数学
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	体育与健身	数学	数学	外语	外语
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	语文	外语	数学	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	外语	自然	道德与法治	体育与健身	道德与法治
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	体育与健身	自然	劳动技术	体育与健身
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	信息科技	校本课程	体育与健身	音乐	美术
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	道德与法治	语文	音乐	人工智能基础	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。
 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。
- ★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2025学年第一学期四年级4班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	语文	外语	语文	外语	语文
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	外语	语文	外语	语文	外语
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健身	数学	数学	数学	数学
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健身	道德与法治	劳动技术	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	自然	自然	体育与健身	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	校本课程	音乐	体育与健身	道德与法治	音乐
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	信息科技	道德与法治	人工智能基础	美术	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。

★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2025学年第一学期四年级5班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	人工智能基础	数学	外语	数学	数学
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	数学	外语	体育与健身	外语	外语
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	语文	语文	语文	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	外语	道德与法治	数学	道德与法治	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	体育与健身	信息科技	体育与健身	音乐
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	美术	语文	劳动技术	自然	自然
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	体育与健身	校本课程	道德与法治	音乐	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。 ★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2025学年第一学期四年级6班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	语文	数学	数学	语文
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	语文	数学
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健身	数学	外语	外语	道德与法治
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	自然	体育与健身	自然	道德与法治	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	道德与法治	体育与健身	劳动技术	人工智能基础
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	校本课程	外语	信息科技	语文	体育与健身
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	美术	音乐	音乐	体育与健身	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。 ★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2025学年第一学期四年级7班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	外语	外语	语文	语文
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	体育与健身	语文	语文	外语	数学
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	数学	数学	数学	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	道德与法治	音乐	自然	道德与法治
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	美术	自然	体育与健身	体育与健身
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	语文	校本课程	道德与法治	音乐	劳动技术
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	人工智能基础	体育与健身	体育与健身	信息科技	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。 ★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2025学年第一学期四年级8班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	体育与健身	语文	语文	数学	语文
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	语文	数学	数学	语文	数学
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	校本课程	外语	外语	外语	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	外语	体育与健身	道德与法治	劳动技术	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	道德与法治	体育与健身	音乐	道德与法治
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	语文	人工智能基础	自然	体育与健身	信息科技
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	数学	美术	音乐	自然	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。

★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2025学年第一学期四年级9班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	语文	数学	数学	外语
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	数学	数学	体育与健身	外语	语文
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	外语	外语	语文	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	道德与法治	信息科技	体育与健身	自然
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	语文	自然	校本课程
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	劳动技术	音乐	美术	音乐	数学
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	道德与法治	体育与健身	道德与法治	人工智能基础	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。
 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。
- ★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2025学年第一学期四年级10班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	数学	数学	语文
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	语文	数学
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健身	外语	外语	外语	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	校本课程	信息科技	外语	体育与健身	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	体育与健身	音乐	道德与法治
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	道德与法治	体育与健身	音乐	道德与法治	劳动技术
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	自然	自然	人工智能基础	美术	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。
 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。
- ★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2025学年第一学期四年级11班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	语文	数学	数学	语文
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	外语	数学
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	数学	外语	外语	语文	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	道德与法治	道德与法治	校本课程	道德与法治
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	信息科技	音乐	体育与健身	外语
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	自然	体育与健身	自然	劳动技术	美术
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	音乐	语文	体育与健身	人工智能基础	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。 ★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2025学年第一学期四年级12班周课时表

第一节	时间	一	二	三	四	五
	8:20-8:55	体育与健身	语文	数学	语文	语文
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
第二节	9:05-9:35	大课间				
	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	外语
	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-10:25	眼保健操				
	10:25-11:00	数学	外语	人工智能基础	外语	数学
第四节	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-11:45	外语	劳动技术	美术	信息科技	道德与法治
第五节	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
	13:00-13:35	班队活动	自然	体育与健身	道德与法治	语文
	13:35-13:45	课间				
第六节	13:45-13:50	眼保健操				
	13:50-14:25	外语	道德与法治	自然	音乐	体育与健身
	14:25-14:35	课间				
第七节	14:35-14:40	室内操				
第7节	14:40-15:15	校本课程	体育与健身	音乐	体育与健身	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。

★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2025学年第一学期四年级13班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	外语	数学	语文
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	体育与健身	外语	数学	外语	数学
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	外语	数学	语文	自然	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	校本课程	语文	自然	体育与健身	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	道德与法治	体育与健身	语文	道德与法治
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	数学	体育与健身	劳动技术	美术	音乐
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	人工智能基础	信息科技	音乐	道德与法治	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。
3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。

★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2025学年第一学期四年级14班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	数学	语文	语文
	8:55-9:05	升旗仪式、广播操				
	9:05-9:35	大课间				
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	外语	劳动技术
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健身	外语	音乐	数学	信息科技
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	外语	自然	体育与健身	美术	数学
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	道德与法治	自然	道德与法治	外语
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	语文	校本课程	外语	体育与健身	体育与健身
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	道德与法治	体育与健身	人工智能基础	音乐	
	15:15-15:30	课间				
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. 周二、周四课后时间开展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课时用于写字教学。
 3. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 4. 期末综合素质评价安排在第21周实施。
- ★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