

上海市民办尚德实验学校2025学年第一学期二年级_1_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	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	数学	唱游·音乐	数学	科学	造型·美术
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	造型·美术	外语	唱游·音乐	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	语文	语文	道德与法治	体育与健康	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	体育与健康	体育与健康	语文	劳动
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	道德与法治	校本课程	科学	综合实践活动
	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 3. 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学年第一学期二年级_2_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	数学	外语	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	造型·美术	唱游·音乐	语文	科学	校本课程
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	外语	唱游·音乐	造型·美术
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	语文	语文	科学	体育与健康	劳动
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	语文	校本课程	语文	语文
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	综合实践活动
	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 3. 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学年第一学期二年级_3_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	科学	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	数学	唱游·音乐	数学	唱游·音乐	造型·美术
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	道德与法治	外语	科学	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	校本课程	语文	校本课程	语文	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	体育与健康	体育与健康	体育与健康	综合实践活动
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	语文	造型·美术	道德与法治	外语	劳动
	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 3. 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学年第一学期二年级_4_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	唱游·音乐	体育与健康	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	数学	语文	外语	科学	造型·美术
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健康	造型·美术	数学	唱游·音乐	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	语文	语文	道德与法治	体育与健康	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	校本课程	语文	语文	科学
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	语文	道德与法治	校本课程	劳动	综合实践活动
	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 3. 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学年第一学期二年级_5_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	语文	劳动	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	数学	唱游·音乐	语文	科学	造型·美术
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	外语	唱游·音乐	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	外语	语文	道德与法治	体育与健康	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	造型·美术	体育与健康	语文	数学
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	综合实践活动	科学	校本课程	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 3. 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学年第一学期二年级_6_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	语文	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	体育与健康	唱游·音乐	数学	劳动	造型·美术
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	科学	外语	语文	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	数学	语文	道德与法治	体育与健康	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	校本课程	体育与健康	唱游·音乐	科学
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	语文	校本课程	道德与法治	造型·美术	综合实践活动
	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 3. 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学年第一学期二年级_7_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	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	数学	唱游·音乐	数学	造型·美术	科学
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	外语	语文	语文	体育与健康	劳动
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	唱游·音乐	校本课程	道德与法治	科学	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	体育与健康	外语	语文	体育与健康
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	语文	造型·美术	校本课程	道德与法治	综合实践活动
	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 3. 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学年第一学期二年级_8_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	科学	语文	语文	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	数学	外语	数学	科学	造型·美术
	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	唱游·音乐	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	语文	造型·美术	道德与法治	体育与健康	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	综合实践活动	体育与健康	数学	劳动
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	体育与健康	唱游·音乐	校本课程	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 3. 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学年第一学期二年级_9_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	道德与法治	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	数学	唱游·音乐	数学	科学	造型·美术
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健康	语文	外语	校本课程	校本课程
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	语文	语文	语文	体育与健康	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	造型·美术	体育与健康	语文	劳动
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	外语	道德与法治	科学	唱游·音乐	综合实践活动
	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：

- 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1节体育活动课，保证每周开设5节体育课、2节体育活动课。
 - 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 - 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学年第一学期二年级_10_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	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	数学	唱游·音乐	数学	科学	造型·美术
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	体育与健康	校本课程	语文	唱游·音乐	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	语文	语文	道德与法治	体育与健康	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	道德与法治	体育与健康	语文	劳动
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	语文	校本课程	综合实践活动	造型·美术	科学
	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 3. 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学年第一学期二年级_11_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	道德与法治	语文	数学	劳动
	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	唱游·音乐	体育与健康	科学	综合实践活动
	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	唱游·音乐	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	科学	校本课程	道德与法治	体育与健康	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	语文	数学	语文	语文
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	体育与健康	造型·美术	校本课程	语文	造型·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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 3. 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学年第一学期二年级_12_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	造型·美术
	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	体育与健康	唱游·音乐	语文	科学	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	造型·美术	外语	唱游·音乐	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	语文	语文	体育与健康	劳动	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	体育与健康	道德与法治	语文	科学
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	数学	道德与法治	校本课程	校本课程	综合实践活动
	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 3. 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学年第一学期二年级_13_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	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	造型·美术	唱游·音乐	数学	科学	造型·美术
	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	外语	语文	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	体育与健康	道德与法治	科学	体育与健康	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	校本课程	体育与健康	语文	校本课程
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	唱游·音乐	语文	劳动	道德与法治	综合实践活动
	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 3. 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学年第一学期二年级_14_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	外语	造型·美术	语文	科学	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	数学	科学	数学	数学	造型·美术
	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	唱游·音乐	体育与健康
	11:00-11:10	课间				
午间	11:10-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	13:00-13:35	体育与健康	唱游·音乐	道德与法治	校本课程	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班队活动	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	语文	劳动	校本课程	语文	综合实践活动
	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. 周二校本课程开展1节体育课；周一、周三课后时间各开展1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. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 3. 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