

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期三年级1班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	语文	外语	数学	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	音乐	语文	语文	数学	心理健康
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	美术	自然	外语	外语	数学
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	数学	语文	语文	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	美术	校本课程	信息科技	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	校本课程	道德与法治	体育与健身	体育与健身	道德与法治
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	体育活动	体育与健身	体育活动	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 5. 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学年第二学期三年级2班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	自然	语文	数学	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	语文	体育与健身	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	体育与健身	数学	信息科技	心理健康	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	音乐	外语	外语	数学	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	美术	体育与健身	体育活动
	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	语文	体育与健身	音乐	校本课程
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	美术	校本课程	体育活动	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
5. 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学年第二学期三年级3班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	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	音乐	语文	语文	自然	信息科技
	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	美术	外语	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	心理健康	校本课程	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	外语	美术	外语
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	体育活动	道德与法治	体育与健身	体育与健身	自然
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	语文	校本课程	体育活动	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 5. 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学年第二学期三年级4班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	外语	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	语文	体育与健身	语文	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	道德与法治	外语	数学	音乐	心理健康
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	音乐	校本课程	体育与健身	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	语文	美术	数学	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	自然	体育活动	体育与健身	自然	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	道德与法治	体育活动	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 5. 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学年第二学期三年级5班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	自然	语文	语文	外语	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	体育与健身	外语	外语	语文	语文
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	数学	心理健康	音乐	道德与法治	美术
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育活动	数学	数学	数学	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	校本课程	自然	音乐
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	语文	美术	体育与健身	信息科技	道德与法治
	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	体育活动	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 5. 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学年第一学期三年级6班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	体育活动	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	音乐	外语	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	体育与健身	外语	数学	语文	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	道德与法治	美术	自然	心理健康
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	校本课程	道德与法治	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	自然	体育与健身	体育与健身	音乐	信息科技
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	语文	校本课程	体育活动	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 5. 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学年第一学期三年级7班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	外语	外语	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	道德与法治	心理健康	数学	语文	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	语文	体育活动	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	道德与法治	校本课程	美术	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	美术	音乐	音乐
	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	外语	体育与健身	体育与健身	自然
	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	体育活动	语文	
	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
5. 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学年第二学期三年级8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	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	音乐	体育活动	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	数学	语文	外语	信息科技	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	外语	道德与法治	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	自然	心理健康	音乐	美术
	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	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	道德与法治	体育与健身	体育活动	校本课程	
	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。
 5. 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学年第一学期三年级9班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	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	语文	数学	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	语文	数学	数学	自然
	11:00-11:10	午餐、午休、午会				
第四节	11:10-11:45	校本课程	外语	体育与健身	自然	体育与健身
午间	11:45-13:00	课间				
第五节	13:00-13:35	班队活动	信息科技	道德与法治	体育与健身	美术
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	美术	体育与健身	心理健康	体育活动	校本课程
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	音乐	音乐	体育活动	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 5. 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学年第二学期三年级10班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	道德与法治	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	语文	体育活动	数学	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	外语	语文	音乐	体育与健身
	11:00-11:10	午餐、午休、午会				
第四节	11:10-11:45	自然	体育活动	校本课程	校本课程	美术
午间	11:45-13:00	课间				
第五节	13:00-13:35	班队活动	语文	音乐	外语	自然
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	外语	体育与健身	体育与健身	美术	数学
	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	心理健康	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 5. 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学年第一学期三年级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	外语	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	语文	数学	外语	数学	语文
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	美术	外语	语文	语文	道德与法治
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育活动	道德与法治	信息科技	音乐	校本课程
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班队活动	校本课程	音乐	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	体育与健身	美术	体育与健身	心理健康	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	自然	体育与健身	体育活动	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 5. 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学年第一学期三年级12班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	语文	心理健康	数学	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	数学	语文	外语	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	语文	体育与健身	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	音乐	美术	校本课程	自然	美术
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	道德与法治	体育活动	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	数学	体育与健身	音乐	信息科技
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	校本课程	自然	体育活动	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。
 5. 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学年第一学期三年级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	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	数学	体育与健身	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	数学	校本课程	美术	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	外语	音乐	心理健康	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	美术	道德与法治	自然
	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	自然	体育与健身	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	体育活动	道德与法治	体育活动	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。 4. 秋季社会实践考察活动安排在第 6 周。 5. 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学年第一学期三年级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	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	语文	外语	语文	音乐
	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	语文	道德与法治	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	美术	体育活动	自然	外语	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	外语	校本课程	音乐	美术
	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	体育与健身	体育与健身	体育与健身	道德与法治
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	校本课程	自然	体育活动	心理健康	
	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. 利用道德与法治课、班队活动、校本课程时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周1课时。
 2. 每周五开展1课时生命教育心理健康活动课。
 3. 语文课程每周安排1课时用于写字教学。
 4. 秋季社会实践考察活动安排在第6周。
 5. 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