

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期一年级_1_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	数学	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	语文	道德与法治	语文	道德与法治
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	造型·美术	语文	体育与健康	数学	语文
	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	体育与健康	外语	唱游·音乐	体育与健康
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	校本课程	语文	体育与健康	造型·美术
	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	数学	科学	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. 每周1校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。
 3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期一年级_3_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	数学	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	语文	校本课程	体育与健康	造型·美术	体育与健康
	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	唱游·音乐	数学	数学	科学
	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	道德与法治	造型·美术	语文	科学
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	语文	语文	外语	唱游·音乐
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	语文	综合实践活动	体育与健康	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				
<p>说明： 校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。 3. 期末综合素质评价安排在第15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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期一年级_5_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	数学	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	语文	语文	数学	体育与健康	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	体育与健康	体育与健康	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	数学	道德与法治	科学	综合实践活动	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	造型·美术	语文	校本课程	科学
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	造型·美术	唱游·音乐	外语	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				
<p>说明： 1. 每周1校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。 3. 期末综合素质评价安排在第15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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱：568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期一年级_7_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	数学	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	唱游·音乐	语文	校本课程	语文	唱游·音乐
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	外语	造型·美术	道德与法治
	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	数学	道德与法治	造型·美术	体育与健康
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	科学	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	校本课程	体育与健康	语文	体育与健康	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				
<p>说明： 校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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。 1. 每周1 2. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。 3. 期末综合素质评价安排在第15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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期一年级_9_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	语文	语文	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	科学	体育与健康	科学	体育与健康	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	体育与健康	语文	语文
	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	综合实践活动	语文	体育与健康
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	造型·美术	唱游·音乐	外语	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	校本课程	造型·美术	道德与法治	唱游·音乐	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				
<p>说明： 1. 每周1校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。 3. 期末综合素质评价安排在第15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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期二年级_11_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	体育与健康	综合实践活动	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	唱游·音乐	语文	外语	外语	体育与健康
	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	数学	数学	语文	语文
	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	体育与健康	道德与法治	道德与法治
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	语文	科学	语文	造型·美术
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	语文	科学	校本课程	唱游·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： 校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。 3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期一年级_13_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	数学	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	造型·美术	语文	数学	语文	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	造型·美术	外语	数学	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	科学	体育与健康	体育与健康	体育与健康	科学
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	道德与法治	唱游·音乐	外语	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	校本课程	语文	语文	校本课程	唱游·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. 每周1校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。
 3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期二年级_1_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	语文	造型·美术	外语	校本课程
	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	体育与健康	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	数学	语文	语文
	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	造型·美术	外语	道德与法治	体育与健康
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	语文	唱游·音乐	数学	科学
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	体育与健康	语文	综合实践活动	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. 每周1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7周。

3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期二年级_3_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	外语	语文	语文	体育与健康
	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	数学	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	道德与法治	语文	科学	数学	语文
	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	体育与健康	科学	体育与健康	数学
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	造型·美术	语文	综合实践活动	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	校本课程	造型·美术	唱游·音乐	唱游·音乐	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				
<p>说明：</p> <p>1. 每周1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。</p> <p>2. 秋季社会实践考察活动安排在第7周。</p> <p>3. 期末综合素质评价安排在第15周实施。</p> <p>★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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期二年级_5_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	数学	语文	外语	科学
	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	语文	科学	唱游·音乐	体育与健康
	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	唱游·音乐	语文	语文
	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	外语	体育与健康	道德与法治
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	综合实践活动	数学	校本课程	语文
	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	语文	道德与法治	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. 每周1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7周。

3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期二年级_7_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	体育与健康	语文	数学	体育与健康
	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	综合实践活动	唱游·音乐	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	道德与法治	语文	数学	语文	语文
	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	唱游·音乐	体育与健康	体育与健康	校本课程
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	语文	科学	造型·美术	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	校本课程	外语	科学	造型·美术	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. 每周1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7周。

3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期二年级_9_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	数学	语文	语文	体育与健康
	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	语文	唱游·音乐	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	科学	道德与法治	道德与法治	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	科学	体育与健康	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	班会活动	体育与健康	数学	唱游·音乐	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	校本课程	语文	语文	体育与健康	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. 每周1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7周。

3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期二年级_11_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	唱游·音乐	体育与健康	造型·美术	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	造型·美术	体育与健康
	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	综合实践活动	语文	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	道德与法治	语文	外语	数学	语文
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	外语	语文	科学	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	校本课程	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康	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. 每周1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7周。

3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期二年级_13_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	数学	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	外语	造型·美术	语文	外语	体育与健康
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	唱游·音乐	体育与健康	科学	数学
	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	综合实践活动	造型·美术	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	班会活动	语文	语文	体育与健康	唱游·音乐
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	语文	校本课程	道德与法治	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				
<p>说明：</p> <p>1. 每周1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。</p> <p>2. 秋季社会实践考察活动安排在第7周。</p> <p>3. 期末综合素质评价安排在第15周实施。</p> <p>★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。</p>						

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_1_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	体育活动	数学	语文	语文	道德与法治
	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	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	外语	外语	数学	信息科技	外语
	11:00-11:10	午餐、午休、午会				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	道德与法治	体育与健身	音乐	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	校本课程	美术	体育与健身	心理健康
	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	语文	音乐	体育活动	自然
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	语文	体育与健身	自然	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7周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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	体育活动	外语	外语	美术	道德与法治
	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	体育与健身	道德与法治	体育与健身
	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	音乐	自然	校本课程	数学
	11:00-11:10	午餐、午休、午会				
第四节	11:10-11:45	美术	数学	自然	数学	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	体育与健身	语文	外语	信息科技
	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	体育活动	数学	体育与健身	音乐
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	语文	心理健康	语文	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7周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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	体育活动	数学	外语	数学	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	数学	外语	数学	语文	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	信息科技	体育与健身	体育与健身	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	语文	外语	语文	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	体育与健身	语文	音乐	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	心理健康	体育活动	外语	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	道德与法治	校本课程	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. 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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_7_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	体育活动	自然	体育与健身	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	自然	音乐	美术	体育与健身
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	数学	数学	外语	数学	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	语文	外语	信息科技	语文	音乐
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	语文	语文	体育活动	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	校本课程	校本课程	语文	心理健康	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	美术	体育与健身	数学	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7周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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_9_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	美术	外语	体育与健身
	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	数学	美术	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	信息科技	自然	体育与健身	语文	数学
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	语文	自然	外语	语文	体育活动
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	体育与健身	数学	道德与法治	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	校本课程	校本课程	语文	体育与健身	心理健康
	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	外语	音乐	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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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_11_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	外语	外语	体育活动
	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	体育与健身	体育与健身	体育与健身	语文	体育与健身
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	数学	道德与法治	信息科技	数学	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	音乐	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	语文	数学	美术	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	外语	音乐	美术	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	心理健康	自然	语文	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7周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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_13_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	体育活动	数学	美术	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	外语	体育与健身	外语	体育与健身
	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	语文	数学	数学	信息科技
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	心理健康	外语	自然	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	校本课程	音乐	体育与健身	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	体育与健身	语文	音乐	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	语文	语文	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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_1_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	数学	语文	劳动技术	体育与健身
	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	数学	美术	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	语文	体育与健身	语文	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	外语	外语	外语	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	班会活动	人工智能基础	自然	外语	信息科技
	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	体育与健身	自然	体育与健身	数学
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	数学	道德与法治	音乐	数学	
	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、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7周。
 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_3_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	数学	道德与法治	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	体育与健身	外语	体育与健身	人工智能基础	体育与健身
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	音乐	数学	语文	信息科技
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	外语	语文	外语	体育与健身	劳动技术
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	外语	数学	音乐	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	语文	语文	数学	美术
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	数学	体育与健身	自然	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7周。
 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_5_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	自然	外语	外语	体育与健身
	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	自然	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	数学	数学	体育与健身	语文	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	语文	语文	劳动技术	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	外语	道德与法治	体育与健身	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	校本课程	体育与健身	音乐	数学	信息科技
	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	美术	数学	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7周。 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_7_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	语文	外语	外语	体育与健身
	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	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	体育与健身	数学	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	自然	音乐	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	体育与健身	数学	美术	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	校本课程	语文	劳动技术	人工智能基础	自然
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	音乐	道德与法治	语文	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7周。 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_9_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	数学	语文	人工智能基础	音乐
	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	信息科技	数学	外语	体育与健身
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	外语	体育与健身	外语	语文	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	美术	体育与健身	数学	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	外语	语文	体育与健身	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	语文	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	语文	道德与法治	数学	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7周。 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_11_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	外语	体育与健身	数学	体育与健身
	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	劳动技术	体育与健身	人工智能基础
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	外语	自然	外语	道德与法治	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	自然	美术	语文	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	语文	数学	外语	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	校本课程	语文	语文	音乐	数学
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	数学	体育与健身	音乐	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7周。 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_13_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	自然	语文	体育与健身	信息科技
	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	自然	人工智能基础	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	外语	数学	外语	音乐	音乐
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	语文	体育与健身	语文	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	外语	劳动技术	外语	美术
	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	体育与健身	语文	数学	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	数学	外语	数学	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7周。
4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级_1_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	体育活动	数学	外语	体育与健身
	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	自然	美术	音乐	道德与法治
	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	体育与健身	自然	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	语文	外语	语文	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	体育与健身	数学	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	外语	音乐	数学	校本课程
	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	道德与法治	语文	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				
<p>说明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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1校本课程开展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。 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7周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17周实施。 <p>★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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱：568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期五年级_3_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	音乐	语文	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	体育与健身	语文	数学	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	数学	外语	外语	数学	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	外语	数学	体育与健身	体育活动	道德与法治
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	道德与法治	自然	音乐	数学
	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	体育与健身	自然	道德与法治	校本课程
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	语文	美术	语文	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1校本课程开展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。
 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级_5_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	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	数学	数学	道德与法治	数学	体育与健身
	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	音乐	校本课程	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	语文	语文	体育与健身	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	班会活动	外语	自然	自然	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	校本课程	道德与法治	语文	体育与健身	音乐
	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	体育与健身	美术	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1校本课程开展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。
 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级_7_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	数学	数学	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	体育与健身	外语	外语	外语	音乐
	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	体育与健身	体育活动	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	道德与法治	道德与法治	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	班会活动	美术	语文	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	体育与健身	数学	校本课程	自然
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	语文	道德与法治	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. 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1校本课程开展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。
 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级_9_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	外语	数学	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	体育与健身	语文	外语	外语	体育与健身
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	数学	道德与法治	体育与健身	数学	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	外语	数学	体育活动	美术	音乐
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	体育与健身	语文	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	自然	道德与法治	校本课程	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	数学	语文	自然	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1校本课程开展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。
 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级_11_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	数学	体育活动	外语	体育与健身
	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	音乐	数学	音乐	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	体育与健身	语文	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	自然	美术	外语	数学	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	体育与健身	语文	道德与法治	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	校本课程	语文	语文	自然	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	语文	道德与法治	数学	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1校本课程开展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。
 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级_13_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	外语	语文	外语	体育与健身
	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	自然	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	外语	数学	道德与法治	道德与法治	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健身	体育与健身	数学	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	语文	数学	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	校本课程	语文	自然	校本课程	美术
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	语文	道德与法治	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1校本课程开展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。
 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级 15 班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	外语	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	语文	外语	体育活动	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	自然	数学	体育与健身	语文	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	数学	外语	道德与法治	自然
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	语文	音乐	体育与健身	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	校本课程	语文	数学	美术	校本课程
	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	体育与健身	语文	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1校本课程开展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。
 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期一年级_2_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	语文	体育与健康	语文	体育与健康
	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	唱游·音乐	数学	科学
	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	造型·美术	综合实践活动	语文
	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	校本课程	外语	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	班会活动	道德与法治	数学	科学	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	校本课程	语文	语文	外语	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. 每周1校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。
 3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期一年级_4_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	语文	语文	语文	综合实践活动
	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	语文	数学	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	道德与法治	科学	外语	校本课程	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	科学	体育与健康	数学	唱游·音乐
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	外语	唱游·音乐	造型·美术	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	校本课程	体育与健康	语文	造型·美术	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. 每周1校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。
 3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期一年级_6_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	外语	造型·美术	综合实践活动	体育与健康
	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	数学	语文	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	校本课程	唱游·音乐	语文	唱游·音乐
	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	造型·美术	语文	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	班会活动	体育与健康	数学	数学	科学
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	语文	道德与法治	外语	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				
<p>说明：1. 每周1 校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。 3. 期末综合素质评价安排在第15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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱：568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期一年级 8 班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	数学	体育与健康	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	科学	造型·美术	造型·美术	数学	体育与健康
	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	外语	语文	科学
	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	体育与健康	唱游·音乐	道德与法治	唱游·音乐
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	语文	数学	体育与健康	校本课程
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	语文	语文	综合实践活动	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				
<p>说明： 校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。 3. 期末综合素质评价安排在第15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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期一年级_10_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	语文	语文	外语	科学
	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	唱游·音乐	体育与健康	校本课程	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	道德与法治	综合实践活动	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	数学	造型·美术	语文	造型·美术
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	语文	语文	数学	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	校本课程	体育与健康	数学	体育与健康	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				
<p>说明： 1. 每周1校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。 3. 期末综合素质评价安排在第15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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期一年级_12_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	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	体育与健康	语文	体育与健康
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	造型·美术	科学	校本课程	数学	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	体育与健康	科学	外语	语文	道德与法治
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	语文	数学	体育与健康	语文
	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	唱游·音乐	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:

1. 每周1

校本课程开展1节体育课;周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第7周。

3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期一年级_14_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	唱游·音乐	语文	语文	体育与健康
	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	外语	外语	体育与健康	语文
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	科学	数学	体育与健康	数学	科学
	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	道德与法治	综合实践活动	唱游·音乐	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	班会活动	语文	语文	造型·美术	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	校本课程	体育与健康	数学	造型·美术	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				
<p>说明： 校本课程开展1节体育课；周二、周四课后时间各开展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. 春季社会实践考察活动安排在第 7 周。 3. 期末综合素质评价安排在第15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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期二年级_2_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	语文	语文	体育与健康	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	造型·美术	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	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康	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	数学	数学	外语	道德与法治	道德与法治
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	外语	语文	数学	造型·美术
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	校本课程	综合实践活动	科学	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. 每周1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7周。

3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期二年级4班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	数学	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	语文	体育与健康	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	综合实践活动	科学	外语	造型·美术	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	道德与法治	科学	体育与健康	造型·美术	唱游·音乐
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	体育与健康	语文	外语	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	校本课程	语文	语文	校本课程	唱游·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. 每周1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7周。

3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期二年级_6_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	语文	体育与健康	语文	唱游·音乐
	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	综合实践活动	体育与健康	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	造型·美术	科学	数学
	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	体育与健康	造型·美术	科学	体育与健康
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	道德与法治	语文	唱游·音乐	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	校本课程	语文	校本课程	外语	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				
<p>说明：</p> <p>1. 每周1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。</p> <p>2. 秋季社会实践考察活动安排在第7周。</p> <p>3. 期末综合素质评价安排在第15周实施。</p> <p>★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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期二年级 8 班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	科学	造型·美术	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	体育与健康	科学	造型·美术	综合实践活动	唱游·音乐
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	唱游·音乐	道德与法治	体育与健康	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	语文	数学	外语	数学	数学
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	语文	语文	体育与健康	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	校本课程	语文	语文	外语	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. 每周1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 7 周。

3. 期末综合素质评价安排在第15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学年第二学期二年级_10_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	语文	语文	语文	体育与健康
	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	数学	道德与法治	语文
	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	唱游·音乐	体育与健康	语文	唱游·音乐
	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	数学	外语	体育与健康	校本课程
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	造型·美术	语文	外语	科学
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	造型·美术	科学	数学	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				
<p>说明：</p> <p>1. 每周1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。</p> <p>2. 秋季社会实践考察活动安排在第7周。</p> <p>3. 期末综合素质评价安排在第15周实施。</p> <p>★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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期二年级_12_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	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	唱游·音乐	体育与健康	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	造型·美术	综合实践活动	科学	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	语文	数学	科学	唱游·音乐	道德与法治
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	外语	语文	道德与法治	造型·美术
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	语文	语文	体育与健康	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				
<p>说明：</p> <p>1. 每周1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。</p> <p>2. 秋季社会实践考察活动安排在第7周。</p> <p>3. 期末综合素质评价安排在第15周实施。</p> <p>★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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期二年级_14_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动	科学	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	语文	科学	体育与健康	语文	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	数学	数学	体育与健康	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	唱游·音乐	道德与法治	综合实践活动	数学	体育与健康
	13:35-13:45	课间				
	13:45-13:50	眼保健操				
第五节	13:50-14:25	班会活动	语文	语文	唱游·音乐	校本课程
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第六节	14:40-15:15	校本课程	外语	道德与法治	外语	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. 每周1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7周。

3. 期末综合素质评价安排在第15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	体育活动	语文	外语	体育活动	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	外语	数学	数学	外语	道德与法治
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	数学	自然	体育与健身	语文	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	11:10-11:45	语文	自然	美术	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	班会活动	外语	语文	心理健康	音乐
	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	体育与健身	道德与法治	美术	校本课程
	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	信息科技	语文	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7周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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	体育活动	外语	语文	体育与健身	体育与健身
	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	数学	体育与健身	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	语文	外语	音乐	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第四节	11:10-11:45	语文	体育与健身	心理健康	信息科技	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	美术	数学	自然	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	校本课程	美术	体育活动	自然	校本课程
	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	语文	道德与法治	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7周。
5. 期末综合素质评价安排在第16、17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_6_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	体育活动	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	语文	体育与健身	外语	数学	自然
	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	美术	美术	语文	自然
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	音乐	体育与健身	心理健康	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	语文	数学	体育活动	外语
	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	语文	数学	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	音乐	道德与法治	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. 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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	体育活动	数学	体育与健身	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	道德与法治	音乐	心理健康	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	体育与健身	语文	音乐	体育活动	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	信息科技	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	班会活动	校本课程	语文	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	校本课程	体育与健身	数学	自然	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	语文	美术	语文	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 7 周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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	体育活动	音乐	语文	自然	体育活动
	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	道德与法治	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	音乐	数学	数学	体育与健身	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	外语	体育与健身	美术	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	心理健康	校本课程	数学	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	校本课程	语文	美术	外语	语文
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	语文	体育与健身	自然	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 7 周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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_12_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	体育与健身	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	体育与健身	数学	音乐	体育活动
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	数学	音乐	美术	心理健康
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	外语	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	班会活动	外语	语文	数学	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	语文	校本课程	外语	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	体育与健身	道德与法治	自然	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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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_14_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	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	语文	音乐	美术	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	数学	外语	心理健康	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	外语	体育与健身	校本课程	信息科技
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	美术	道德与法治	音乐	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	语文	数学	体育与健身	体育活动
	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	自然	数学	
	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. 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_2_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	美术	数学	数学	人工智能基础
	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	道德与法治	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	劳动技术	外语	音乐	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	道德与法治	体育与健身	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	班会活动	语文	音乐	外语	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	体育与健身	数学	自然	外语
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	信息科技	外语	语文	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7周。
 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_4_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	道德与法治	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	外语	人工智能基础	自然	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	音乐	劳动技术	音乐
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	外语	体育与健身	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	班会活动	体育与健身	数学	自然	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	外语	语文	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	语文	语文	数学	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7周。
 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_6_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	数学	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	外语	音乐	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	自然	语文	数学	体育与健身	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	语文	数学	劳动技术	数学	美术
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	外语	语文	语文	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	人工智能基础	信息科技	音乐	数学
	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	体育与健身	道德与法治	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7周。
 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级 8 班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	音乐	体育与健身	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	体育与健身	数学	信息科技	自然	自然
	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	道德与法治	数学	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	数学	外语	体育与健身	音乐
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	语文	语文	人工智能基础	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	校本课程	美术	数学	外语	外语
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	劳动技术	体育与健身	语文	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. 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 7 周。 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_10_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	数学	人工智能基础	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	美术	语文	体育与健身	外语	音乐
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	数学	信息科技	数学	劳动技术	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	语文	数学	外语	语文	体育与健身
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	体育与健身	自然	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	校本课程	道德与法治	自然	外语	语文
	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	外语	语文	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7周。 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级_12_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	人工智能基础	语文	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	语文	外语	劳动技术	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	体育与健身	体育与健身	音乐	体育与健身
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	美术	数学	外语	语文	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	外语	音乐	自然	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	校本课程	语文	数学	自然	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	数学	信息科技	数学	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7周。 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期四年级 14 班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	道德与法治	语文	数学	自然	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	数学	体育与健身	自然	体育与健身
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	语文	音乐	美术	数学	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	外语	道德与法治	外语	语文	音乐
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	体育与健身	数学	劳动技术	外语
	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	语文	体育与健身	人工智能基础
	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	道德与法治	信息科技	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. 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 7 周。 4. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级_2_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	外语	美术	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	音乐	音乐	体育与健身	外语	体育与健身
	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	自然	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	数学	自然	数学	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	体育活动	语文	道德与法治	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	校本课程	语文	数学	体育与健身	校本课程
	14:25-14:35	课间				
	14:35-14:40	室内操				
第七节	14:40-15:15	外语	体育与健身	语文	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				
<p>说明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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1校本课程开展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。 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7周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17周实施。 <p>★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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱：568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期五年级4班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	自然	体育与健身	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	数学	数学	数学	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	音乐	美术	语文	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	语文	体育与健身	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	班会活动	语文	语文	校本课程	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	语文	道德与法治	体育活动	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	外语	外语	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. 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1校本课程开展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。
 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级_6_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	语文	体育与健身	外语	体育与健身
	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	数学	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	语文	体育活动	外语	语文	数学
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	美术	体育与健身	道德与法治	自然	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	外语	音乐	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	语文	校本课程	音乐	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	外语	道德与法治	语文	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1校本课程开展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。
 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级 8 班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	外语	外语	数学	体育与健身
	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	数学	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	数学	语文	道德与法治	语文	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	数学	体育与健身	自然	音乐
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	校本课程	语文	自然	美术
	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	体育活动	道德与法治	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	音乐	体育与健身	数学	外语	
	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1校本课程开展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。
 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7周。
 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级_10_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	外语	自然	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	自然	语文	体育与健身	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	外语	音乐	音乐	语文	外语
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	数学	数学	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	班会活动	语文	语文	美术	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	校本课程	体育与健身	道德与法治	校本课程	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	体育与健身	体育活动	数学	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1校本课程开展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。 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7周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17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学年第二学期五年级_12_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	数学	语文	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	语文	语文	音乐	外语	体育与健身
	10:10-10:20	课间				
	10:20-10:25	眼保健操				
第三节	10:25-11:00	数学	自然	外语	美术	数学
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	外语	音乐	体育与健身	语文	语文
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	体育与健身	数学	体育与健身	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	校本课程	道德与法治	语文	自然	体育活动
	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	外语	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				
<p>说明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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1校本课程开展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。 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7周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17周实施。 <p>★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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期五年级_14_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	外语	语文	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	道德与法治	体育与健身	外语	体育与健身
	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	外语	语文	语文
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	自然	美术	体育与健身	外语
午间	11:45-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	班会活动	语文	数学	校本课程	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	校本课程	体育与健身	音乐	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	语文	自然	语文	体育活动	
	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				
<p>说明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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1校本课程开展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。 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7周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17周实施。 <p>★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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com

上海市民办尚德实验学校2025学年第二学期五年级_16_班周课时表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	劳动技术	自然	体育与健身	体育与健身	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	数学	自然	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	语文	体育活动	语文	道德与法治
	11:00-11:10	课间				
第四节	11:10-11:45	语文	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	班会活动	体育与健身	数学	外语	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	校本课程	语文	语文	音乐	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	美术	外语	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				
<p>说明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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1校本课程开展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。 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7周。 5. 期末综合素质评价安排在第16、17周实施。 <p>★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。</p>						

举报电话： 68180174

电子邮箱： 568207876@qq.com