

上海师范大学附属青浦重固学校 一年级 1班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	科学	数学	校本课程	数学	语文
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	语文	语文	语文	语文	外语
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	体育与健康	外语	数学	体育与健康	唱游·音乐
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	综合实践活动	体育与健康	道德与法治	语文	道德与法治
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	语文
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	语文	造型·美术	班队活动	科学	体育与健康
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	造型·美术	唱游·音乐	体育与健康	劳动	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末游园综合评价，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 一年级 2班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	唱游·音乐	道德与法治	体育与健康	语文	语文
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	外语	数学	校本课程	语文	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	语文	语文	语文	科学	体育与健康
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	数学	唱游·音乐	语文	道德与法治	语文
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	造型·美术
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	造型·美术	体育与健康	班队活动	体育与健康	外语
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	体育与健康	科学	综合实践活动	劳动	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末游园综合评价，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 一年级 3班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	语文	科学	校本课程	造型·美术	科学
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	外语	语文	语文	体育与健康	唱游·音乐
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	体育与健康	造型·美术	劳动	语文	语文
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	数学	体育与健康	外语	数学
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	福娃乐学	体育与健康
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	道德与法治	体育与健康	班队活动	语文	综合实践活动
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	唱游·音乐	语文	数学	道德与法治	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末游园综合评价，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 一年级 4班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	语文	数学	语文	数学	语文
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	劳动	语文	造型·美术	外语	科学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	外语	科学	体育与健康	语文	语文
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	造型·美术	语文	校本课程	综合实践活动	体育与健康
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	唱游·音乐
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	体育与健康	唱游·音乐	班队活动	体育与健康	道德与法治
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	道德与法治	体育与健康	数学	语文	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末游园综合评价，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 一年级 5班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	综合实践活动	语文	体育与健康	唱游·音乐	语文
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	数学	道德与法治	语文	外语	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	语文	外语	数学	语文	校本课程
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	科学	劳动	造型·美术	体育与健康	唱游·音乐
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	科学
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	体育与健康	语文	班队活动	造型·美术	体育与健康
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	语文	体育与健康	道德与法治	语文	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末游园综合评价，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 一年级 6班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	语文	科学	语文	科学	外语
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	外语	语文	校本课程	语文	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	数学	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	语文	体育与健康	数学	造型·美术
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	体育与健康
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	唱游·音乐	道德与法治	班队活动	唱游·音乐	道德与法治
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	语文	造型·美术	劳动	综合实践活动	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末游园综合评价，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 一年级 7班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	语文	外语	语文	数学	科学
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	数学	劳动	唱游·音乐	语文	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	外语	语文	体育与健康	道德与法治	语文
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	体育与健康	校本课程	综合实践活动	道德与法治
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	语文
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	唱游·音乐	语文	班队活动	体育与健康	体育与健康
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	语文	科学	造型·美术	造型·美术	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末游园综合评价，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 一年级 8班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	科学	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	外语	数学	数学	劳动	体育与健康
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	语文	唱游·音乐	造型·美术	语文	外语
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	道德与法治	道德与法治	语文	体育与健康	数学
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	唱游·音乐
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	综合实践活动	体育与健康	班队活动	科学	造型·美术
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	体育与健康	语文	语文	语文	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末游园综合评价，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 二年级 1班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	数学	数学	语文	语文	数学
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	语文	体育与健康	体育与健康	唱游·音乐	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	外语	语文	校本课程	外语	唱游·音乐
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	道德与法治	语文	语文	体育与健康
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	语文
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	综合实践活动	劳动	班队活动	科学	造型·美术
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	科学	造型·美术	道德与法治	体育与健康	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 二年级 2班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	外语	科学	外语	语文	体育与健康
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	数学	数学	语文	数学	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	语文	体育与健康	道德与法治	造型·美术	造型·美术
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	道德与法治	语文	综合实践活动	唱游·音乐	校本课程
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	科学
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	体育与健康	唱游·音乐	班队活动	体育与健康	语文
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	语文	劳动	体育与健康	语文	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查，以上安排如有变化，以具体通知为准。

### 上海师范大学附属青浦重固学校 二年级 3班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	数学	语文	唱游·音乐	数学	语文
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	语文	科学	造型·美术	外语	外语
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	造型·美术	综合实践活动	语文	语文	数学
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	体育与健康	校本课程	体育与健康	体育与健康
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学 (体育活动)	劳动
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	语文	道德与法治	班队活动	唱游·音乐	语文
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	道德与法治	科学	体育与健康	语文	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 二年级 4班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	唱游·音乐	唱游·音乐	语文	语文	数学
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	外语	数学	数学	外语	道德与法治
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	语文	造型·美术	综合实践活动	体育与健康	语文
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	科学	语文	体育与健康	造型·美术	校本课程
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	体育与健康
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	体育与健康	语文	班队活动	语文	科学
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	劳动	体育与健康	语文	道德与法治	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 二年级 5班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	语文	外语	校本课程	数学	语文
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	数学	语文	语文	语文	体育与健康
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	科学	劳动	数学	综合实践活动	外语
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康	语文	唱游·音乐
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
福娃乐学时光	13:10~13:45	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	福娃乐学 (体育活动)	福娃乐学	语文
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第五节	14:00~14:35	造型·美术	体育与健康	班队活动	道德与法治	科学
课间	14:35~14:45					
第六节	14:45~15:20	道德与法治	语文	造型·美术	体育与健康	福娃乐学运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
大课间2	15:30~16:00					课后服务1
课后服务1	16:00~16:30	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 三年级 1班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	综合实践活动	数学	数学	语文	外语
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	外语	体育与健康	语文	数学	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	语文	外语	校本课程	外语	数学
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	自然	语文	体育与健康	自然	美术
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	体育活动	体育活动	语文	道德与法治	体育与健康
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	体育与健康	美术	班队活动	体育与健康	校本课程
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	音乐	信息科技	音乐	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30					
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 三年级 2班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	语文	外语	综合实践活动	信息科技	校本课程
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	体育与健康	语文	语文	体育活动	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	外语	数学	数学	语文	语文
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	数学	语文	自然	体育与健康	外语
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	体育活动	音乐	美术	道德与法治	音乐
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	道德与法治	自然	班队活动	外语	体育与健康
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	美术	体育与健康	体育与健康	校本课程	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30					
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 三年级 3班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	数学	综合实践活动	数学	美术	外语
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	语文	语文	音乐	语文	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	体育与健康	外语	语文	外语	数学
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	信息科技	自然	外语	数学	语文
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	体育活动	体育活动	美术	校本课程	体育与健康
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	道德与法治	体育与健康	班队活动	体育与健康	自然
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	音乐	校本课程	体育与健康	道德与法治	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30					
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 三年级 4班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	外语	音乐	语文	数学	语文
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	语文	语文	外语	外语	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	综合实践活动	数学	数学	语文	外语
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	美术	体育与健康	体育与健康	体育与健康	语文
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	体育活动	体育活动	校本课程	校本课程	自然
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	道德与法治	美术	班队活动	音乐	体育与健康
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	道德与法治	自然	信息科技	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30					
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 三年级 5班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	外语	语文	道德与法治	数学	语文
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	语文	自然	语文	外语	外语
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	数学	外语	体育与健康	语文	体育与健康
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	音乐	数学	体育活动	美术	信息科技
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	语文	体育活动	自然	音乐	数学
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	美术	综合实践活动	班队活动	校本课程	道德与法治
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	体育与健康	校本课程	体育与健康	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30					
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 三年级 6班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	数学	数学	美术	语文	外语
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	语文	外语	数学	综合实践活动	校本课程
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	外语	美术	语文	体育与健康	数学
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	语文	体育与健康	外语	语文
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	体育活动	体育活动	校本课程	道德与法治	体育与健康
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	自然	语文	班队活动	自然	音乐
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	体育与健康	音乐	信息科技	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30					
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 四年级 1班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	数学	语文	数学	外语	外语
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	外语	数学	自然	语文	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	人工智能基础	语文	体育与健康	数学	自然
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	外语	语文	音乐	美术
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	语文	音乐	道德与法治	道德与法治	综合实践活动
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	体育与健康	道德与法治	班队活动	劳动技术	体育与健康
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	信息科技	体育与健康	外语	体育与健康	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30		体育活动（大课间） （15:55~16:30）		体育活动（大课间） （15:55~16:30）	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 四年级 2班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	自然	语文	语文	音乐	数学
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	语文	外语	外语	语文	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	外语	数学	体育与健康	外语	外语
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	劳动技术	数学	数学	语文
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	综合实践活动	道德与法治	人工智能基础	道德与法治	体育与健康
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	数学	体育与健康	班队活动	美术	音乐
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	信息科技	自然	体育与健康	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30	体育活动（大课间） （15:55~16:30）			体育活动（大课间） （15:55~16:30）	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 四年级 3班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	外语	外语	外语	数学	数学
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	语文	数学	语文	语文	外语
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	数学	语文	数学	外语	美术
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	音乐	体育与健康	信息科技	语文	道德与法治
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	综合实践活动	人工智能基础	体育与健康	自然	语文
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	道德与法治	劳动技术	班队活动	体育与健康	体育与健康
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	自然	道德与法治	音乐	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30	体育活动（大课间） （15:55~16:30）			体育活动（大课间） （15:55~16:30）	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 四年级 4班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	外语	语文	音乐	外语	外语
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	数学	数学	语文	语文	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	劳动技术	外语	外语	自然	数学
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	美术	数学	人工智能基础	自然
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	信息科技	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	音乐
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	道德与法治	语文	班队活动	数学	体育与健康
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30	体育活动（大课间） （15:55~16:30）			体育活动（大课间） （15:55~16:30）	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 四年级 5班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	语文	数学	数学	外语	外语
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	体育与健康	外语	语文	语文	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	数学	语文	外语	数学	体育与健康
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	自然	语文	体育与健康	数学
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	美术	劳动技术	体育与健康	音乐	道德与法治
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	综合实践活动	自然	班队活动	人工智能基础	信息科技
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	体育与健康	音乐	道德与法治	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30		体育活动（大课间） （15:55~16:30）		体育活动（大课间） （15:55~16:30）	
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 五年级 1班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	数学	外语	语文	外语	外语
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	语文	数学	外语	数学	数学
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	外语	语文	体育与健康	语文	语文
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	音乐	体育与健康	数学	劳动技术	体育与健康
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	体育活动	综合实践活动	体育活动	自然	道德与法治
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	体育与健康	美术	班队活动	语文	自然
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	道德与法治	音乐	体育与健康	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30					
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 五年级 2班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	外语	语文	数学	外语	语文
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	语文	外语	语文	语文	体育与健康
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	自然	数学	外语	数学	外语
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	数学	音乐	体育与健康	自然	语文
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	音乐	道德与法治	体育活动	道德与法治	数学
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	体育与健康	体育与健康	班队活动	体育与健康	综合实践活动
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	体育活动	劳动技术	美术	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30					
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 五年级 3班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	语文	外语	数学	数学	数学
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	数学	体育与健康	外语	体育与健康	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	外语	语文	语文	语文	音乐
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	道德与法治	自然	自然	体育活动	外语
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	体育与健康	综合实践活动	体育活动	外语	体育与健康
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	劳动技术	道德与法治	班队活动	数学	道德与法治
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	美术	音乐	体育与健康	语文	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30					
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海师范大学附属青浦重固学校 五年级 4班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20~08:55	数学	语文	外语	语文	外语
大课间1	08:55~09:30	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操	含广播操
第二节	09:30~10:05	外语	自然	语文	数学	语文
课间	10:05~10:15					
第三节	10:15~10:50	语文	数学	数学	外语	体育与健康
课间	10:50~11:00					
眼保健操	11:00~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	外语	音乐	道德与法治	数学
午餐午休午会	11:40~12:50					
午间律动	11:50~13:10					
第五节	13:10~13:45	自然	语文	体育活动	劳动技术	体育活动
课间	13:45~13:55					
眼保健操	13:55~14:00					
第六节	14:00~14:35	综合实践活动	体育与健康	班队活动	音乐	道德与法治
课间	14:35~14:45					
第七节	14:45~15:20	道德与法治	美术	体育与健康	体育与健康	运动时光 /劳动实践
课间	15:20~15:30					
课后服务1	15:30~16:00	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1	课后服务1
大课间2	16:00~16:30					
课后服务2	16:30~17:30	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2	课后服务2

注：第五周安排社会实践活动，第十七周安排期末考查考试，以上安排如有变化，以具体通知为准。