

上海市徐汇区龙南小学一年级1班级

	时 间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8：20-8：55	外语	数学	语文	语文	体育与健康
大课间	8：55-9：30	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第二节	9：30-10：05	语文	体育与健康	校本课程 （乐言启智坊）	唱游·音乐	语文
课间	10：05-10：20	课间休息 眼保健操	课间休息 眼保健操	课间休息 眼保健操	课间休息 眼保健操	课间休息 眼保健操
第三节	10：20-10：55	科学	语文	校本课程 （体育与健康）	体育与健康	道德与法治
课间	10：55-11：10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11：10-11：45	语文	造型·美术	语文	语文	数学
午餐	11：45-12：05	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐	午 餐
午休	12:05-13:00	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13：00-13：35	数学	道德与法治	科学	造型·美术	唱游·音乐
课间	13：35-13：50	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第六节	13：50-14：25	体育与健康	外语	劳动	综合实践活动	校本课程 （班团队）
课间	14：25-14：40	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
课后服务1	14：40-15：15	课后服务	课后服务 （体育活动）	课后服务	课后服务 （体育活动）	课后服务
课间	15：15-15：30	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务2	15:30-16:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务3	16:20-17：20	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

1. 本学期第12周，拟安排秋游。