上海市徐汇区东二小学五年级7班　课程表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	班队会	语文	道德与法治	外语	数学
课间	8:55-9:35	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	9:35-10:10	数学	语文	外语	音乐	语文
眼保健操 课间	10:10-10:25	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
第三节	10:25-11:00	语文	数学	语文	语文	校本课程 （体育与健
课间	11:00-11:15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:15-11:50	体育与健康	音乐	体育与健康	数学	语文　（书法）
午餐	11:50-12:20	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
午休	12:20-12:50	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12:50-13:10	心理健康	卫生健康	扬帆广播	安全教育	陶园悦读
第五节	13:10-13:45	美术	体育与健康	数学	体育与健康	美术
眼保健操 课间	13:45-14:00	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
室内操	14:00-14:05	室内操	室内操	室内操	室内操	室内操
第六节	14:05-14:40	外语	科学	语文	劳动	道德与法治
课间	14:40-14:55	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第七节	14:55-15:30	道德与法治	信息科技	科学	综合实践 活动	课后服务 （兴趣活动）
课间	15:30-15:35	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	15:35-18:00	课后服务 （体育活动）	课后服务 （体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务

备注：

1. 2026年10月21日学生秋季社会实践活动

2. 每月最后一个周五下午为学校的“乐动比赛日”

3. 2027年1月14—15日为本学期期末考试（查）时间