

上海市徐汇区东二小学四年级9班 课程表

|            | 时间          | 一              | 二              | 三             | 四             | 五              |
|------------|-------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| 第一节        | 8:20-8:55   | 班队会            | 语文             | 语文            | 语文            | 语文             |
| 课间         | 8:55-9:35   | 升旗仪式<br>大课间活动  | 升旗仪式<br>大课间活动  | 升旗仪式<br>大课间活动 | 升旗仪式<br>大课间活动 | 升旗仪式<br>大课间活动  |
| 第二节        | 9:35-10:10  | 语文             | 数学             | 信息科技          | 语文            | 语文             |
| 眼保健操<br>课间 | 10:10-10:25 | 眼保健操 课<br>间休息  | 眼保健操 课<br>间休息  | 眼保健操 课<br>间休息 | 眼保健操 课<br>间休息 | 眼保健操 课<br>间休息  |
| 第三节        | 10:25-11:00 | 数学             | 体育与健康          | 科学            | 体育与健康         | 数学             |
| 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 | 音乐             | 道德与法治          | 语文（书<br>法）    | 外语            | 科学             |
| 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 | 劳动             | 美术             | 体育与健康         | 美术            | 校本课程<br>（体育与健  |
| 眼保健操<br>课间 | 13:45-14:00 | 眼保健操 课<br>间休息  | 眼保健操 课<br>间休息  | 眼保健操 课<br>间休息 | 眼保健操 课<br>间休息 | 眼保健操 课<br>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             | 外语             | 数学            | 数学            | 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 | 体育与健康          | 综合实践 活<br>动    | 音乐            | 人工智能 基<br>础   | 课后服务<br>（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<br>（体育活动） | 课后服务<br>（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
3. 2027年1月14—15日

2. 每月最后一个周五下午为学校的“乐动比赛日”  
 为本学期期末考试（查）时间