

上海市徐汇区上师大一附小 一年级 1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	英语	科学	体育与健康	语文	英语
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	校本课程	造型·美术	语文	科学	体育与健康
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节课	11:07-11:42	唱游·音乐	校本课程	数学	综合实践活动	语文
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	体育与健康	劳动	造型·美术	道德与法治	数学
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	数学	校本课程 (体育与健康)	道德与法治	体育与健康	唱游·音乐
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后 服务	第七节课	14:46-15:21	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	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
备注:	1. 2026年9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。					

上海市徐汇区上师大一附小 一年级 2 班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	劳动	唱游·音乐	体育与健康	语文	数学
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	校本课程	校本课程	数学	体育与健康	语文
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节课	11:07-11:42	数学	造型·美术	语文	科学	体育与健康
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	体育与健康	校本课程 (体育与健康)	道德与法治	综合实践活动	唱游·音乐
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	英语	科学	造型·美术	道德与法治	英语
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后 服务	第七节课	14:46-15:21	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	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
备注:	1. 2026年9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。					

上海市徐汇区上师大一附小 一年级 3 班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	语文	语文	体育与健康
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	数学	校本课程	科学	语文	数学
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	校本课程	数学	语文	唱游·音乐	语文
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节课	11:07-11:42	劳动	科学	体育与健康	综合实践活动	语文
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	英语	校本课程 (体育与健康)	造型·美术	体育与健康	英语
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	体育与健康	唱游·音乐	道德与法治	造型·美术	道德与法治
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后 服务	第七节课	14:46-15:21	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	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
备注:	1. 2026年9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。					

上海市徐汇区上师大一附小 一年级 4 班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	语文	语文	体育与健康
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	语文	劳动	语文	体育与健康	造型·美术
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	校本课程	科学	体育与健康	综合实践活动	语文
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节课	11:07-11:42	英语	唱游·音乐	数学	语文	英语
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	数学	校本课程	唱游·音乐	造型·美术	数学
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	体育与健康	校本课程 (体育与健康)	科学	道德与法治	道德与法治
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后 服务	第七节课	14:46-15:21	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	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
备注:	1. 2026年9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。					

上海市徐汇区上师大一附小 一年级 5 班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	语文	语文	数学
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	英语	体育与健康	语文	唱游·音乐	语文
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	校本课程	唱游·音乐	数学	体育与健康	造型·美术
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节课	11:07-11:42	数学	校本课程	科学	语文	英语
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	科学	造型·美术	体育与健康	校本课程 (体育与健康)	道德与法治
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	劳动	语文	道德与法治	综合实践活动	体育与健康
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后 服务	第七节课	14:46-15:21	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	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
备注:	1. 2026年9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。					

上海市徐汇区上师大一附小 一年级 6 班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	语文	语文	英语
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	语文	校本课程	语文	校本课程 (体育与健康)	语文
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	校本课程	体育与健康	科学	综合实践活动	数学
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节课	11:07-11:42	英语	劳动	数学	体育与健康	造型·美术
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	数学	语文	体育与健康	道德与法治	体育与健康
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	科学	造型·美术	唱游·音乐	唱游·音乐	道德与法治
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后 服务	第七节课	14:46-15:21	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	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
备注:	1. 2026年9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。					

上海市徐汇区上师大一附小 一年级 7 班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	语文	唱游·音乐	语文
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	唱游·音乐	造型·美术	语文	体育与健康	英语
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	校本课程	校本课程	数学	语文	校本课程 (体育与健康)
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节课	11:07-11:42	数学	体育与健康	造型·美术	语文	数学
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	劳动	科学	科学	综合实践活动	体育与健康
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	英语	语文	体育与健康	道德与法治	道德与法治
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后 服务	第七节课	14:46-15:21	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	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
备注:	1. 2026年9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。					