

华东师范大学第四附属中学小学部课表

一年级 1班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	语文	语文	英语	语文
第2节 09:05-09:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	语文
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	体育与健康	体育与健康	唱游. 音乐	造型. 美术	体育与健康
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	语文	数学	语文	造型. 美术	科学
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	科学	道德与法治	数学	语文	英语
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	劳动	校本课程	道德与法治	综合实践活动	唱游. 音乐
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	
15:35-16:30 课后服务					
16:30-17:30 课后服务					

一年级 2班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	语文	语文	数学	语文
第2节 09:05-09:40	唱游. 音乐	造型. 美术	唱游. 音乐	语文	语文
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	语文	造型. 美术	语文	英语	道德与法治
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	英语	科学	体育与健康	体育与健康	数学
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	综合实践活动	数学	科学	道德与法治	语文
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	体育与健康	体育与健康	劳动	校本课程	体育与健康
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	
15:35-16:30 课后服务					
16:30-17:30 课后服务					

一年级 3班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	数学	体育与健康	语文	语文
第2节 09:05-09:40	体育与健康	语文	语文	英语	语文
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	英语	校本课程	数学	体育与健康	数学
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	语文	唱游. 音乐	综合实践活动	道德与法治	体育与健康
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	语文	体育与健康	造型. 美术	唱游. 音乐	科学
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	科学	道德与法治	造型. 美术	语文	劳动
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	
15:35-16:30 课后服务					
16:30-17:30 课后服务					

二年级 1班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	语文	语文	语文	语文
第2节 09:05-09:40	数学	英语	语文	数学	语文
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	体育与健康	体育与健康	综合实践活动	道德与法治	体育与健康
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	语文	数学	体育与健康	体育与健康	唱游. 音乐
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	造型. 美术	道德与法治	唱游. 音乐	语文	英语
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	科学	劳动	造型. 美术	校本课程	科学
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	
15:35-16:30 课后服务					
16:30-17:30 课后服务					

二年级 2班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	语文	数学	数学	语文
第2节 09:05-09:40	数学	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	语文	英语	体育与健康	语文	语文
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	体育与健康	道德与法治	语文	造型. 美术	语文
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	语文	科学	科学	校本课程	唱游. 音乐
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	道德与法治	造型. 美术	综合实践活动	唱游. 音乐	劳动
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	
15:35-16:30 课后服务					
16:30-17:30 课后服务					

二年级 3班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	数学	语文	数学	体育与健康
第2节 09:05-09:40	英语	英语	语文	科学	校本课程
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	数学	语文	体育与健康	语文	语文
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	语文	唱游. 音乐	综合实践活动	唱游. 音乐	语文
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	体育与健康	造型. 美术	造型. 美术	语文	劳动
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	道德与法治	体育与健康	科学	体育与健康	道德与法治
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	
15:35-16:30 课后服务					
16:30-17:30 课后服务					

二年级 4班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	语文	语文	语文	语文
第2节 09:05-09:40	语文	语文	语文	语文	数学
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	数学	造型. 美术	体育与健康	体育与健康	英语
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	校本课程	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	科学	唱游. 音乐	数学	唱游. 音乐	科学
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	体育与健康	道德与法治	英语	道德与法治	造型. 美术
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	体育活动	体育活动	体育活动	体育活动	
15:35-16:30 课后服务					
16:30-17:30 课后服务					

三年级 1班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	数学	语文	语文	数学
第2节 09:05-09:40	语文	校本课程	书法	数学	自然
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	美术	音乐	英语	英语	语文
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	美术	英语	体育与健康	信息科技	英语
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	数学	体育与健康	校本课程	体育与健康	校本课程
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	体育与健康	校本课程	音乐	语文	体育与健康
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	道德与法治	校本课程	自然	道德与法治	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

三年级 2班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	数学	英语	数学	语文
第2节 09:05-09:40	英语	体育与健康	语文	语文	美术
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	音乐	语文	体育与健康	英语	美术
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	音乐	校本课程	校本课程	体育与健康	数学
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	数学	自然	校本课程	书法	体育与健康
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	道德与法治	校本课程	自然	道德与法治	英语
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	体育与健康	校本课程	音乐	信息科技	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

三年级 3班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	英语	语文	数学	语文
第2节 09:05-09:40	语文	数学	书法	美术	数学
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	体育与健康	校本课程	体育与健康	美术	体育与健康
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	数学	语文	信息科技	英语	英语
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	校本课程	体育与健康	英语	语文	道德与法治
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	道德与法治	自然	校本课程	体育与健康	音乐
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	自然	校本课程	校本课程	音乐	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

三年级 4班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	校本课程	语文	数学	语文
第2节 09:05-09:40	语文	数学	音乐	英语	书法
09:40-10:15 大课间广播操					
第3节 10:15-10:50	英语	体育与健康	自然	音乐	英语
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	数学	语文	体育与健康	信息科技	校本课程
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	体育与健康	校本课程	数学	语文	体育与健康
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	美术	道德与法治	英语	道德与法治	自然
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	校本课程	校本课程	美术	体育与健康	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

四年级 1班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	语文	语文	数学	语文
第2节 09:05-09:40	体育与健康	英语	体育与健康	英语	数学
09:40-10:15 大课间广播操					
第3节 10:15-10:50	语文	数学	人工智能基础	体育与健康	英语
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	英语	体育与健康	信息科技	语文	体育与健康
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	数学	劳动技术	数学	书法	道德与法治
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	道德与法治	音乐	英语	音乐	美术
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	自然	校本课程	自然	道德与法治	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

四年级 2班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	英语	语文	英语	数学
第2节 09:05-09:40	数学	音乐	体育与健康	语文	英语
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	英语	数学	自然	数学	语文
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	语文	体育与健康	道德与法治	自然	体育与健康
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	体育与健康	人工智能基础	英语	劳动技术	语文
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	美术	信息科技	音乐	体育与健康	道德与法治
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	书法	校本课程	数学	道德与法治	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

四年级 3班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	数学	语文	数学	语文
第2节 09:05-09:40	体育与健康	语文	体育与健康	英语	数学
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	音乐	书法	英语	语文	英语
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	英语	自然	自然	道德与法治	音乐
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	数学	体育与健康	数学	体育与健康	道德与法治
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	语文	英语	人工智能基础	劳动技术	体育与健康
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	美术	校本课程	信息科技	道德与法治	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

四年级 4班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	语文	体育与健康	英语	数学
第2节 09:05-09:40	英语	数学	语文	数学	英语
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	数学	自然	英语	语文	语文
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	体育与健康	英语	道德与法治	道德与法治	自然
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	语文	道德与法治	音乐	体育与健康	美术
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	人工智能基础	体育与健康	数学	书法	体育与健康
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	信息科技	校本课程	劳动技术	音乐	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

五年级 1班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	语文	语文	数学	英语
第2节 09:05-09:40	数学	数学	道德与法治	英语	语文
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	英语	英语	自然	音乐	数学
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	语文	音乐	体育与健康	语文	美术
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	体育与健康	书法	英语	劳动技术	体育与健康
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	自然	体育与健康	数学	心理(单) 校本课程(双)	道德与法治
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	道德与法治	校本课程	校本课程	体育与健康	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

五年级 2班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	英语	语文	英语	数学
第2节 09:05-09:40	英语	语文	体育与健康	语文	语文
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	语文	音乐	道德与法治	书法	英语
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	美术	数学	自然	数学	音乐
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	数学	体育与健康	英语	心理(单) 校本课程 (双)	自然
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	校本课程	道德与法治	劳动技术	道德与法治	体育与健康
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	体育与健康	校本课程	数学	体育与健康	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

五年级 3班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	数学	体育与健康	英语	数学
第2节 09:05-09:40	英语	体育与健康	语文	数学	英语
09:40-10:15 大课间/广播操					
第3节 10:15-10:50	语文	语文	英语	语文	数学
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	体育与健康	英语	劳动技术	音乐	语文
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	美术	自然	自然	体育与健康	体育与健康
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	校本课程	心理(单) 校本课程 (双)	数学	书法	道德与法治
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	道德与法治	校本课程	音乐	道德与法治	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

五年级 4班					
	周一	周二	周三	周四	周五
第1节 08:20-08:55	班团队活动	英语	语文	数学	语文
第2节 09:05-09:40	数学	体育与健康	自然	英语	音乐
09:40-10:15 大课间广播操					
第3节 10:15-10:50	英语	语文	体育与健康	书法	英语
11:00-11:05 眼保健操					
第4节 11:05-11:40	体育与健康	数学	英语	语文	数学
11:40-12:10 午餐					
12:15-12:45 午休/专题教育					
12:45-13:00 室内操					
第5节 13:00-13:35	语文	音乐	数学	体育与健康	体育与健康
13:35-14:10 大课间					
第6节 14:10-14:45	道德与法治	校本课程	劳动技术	道德与法治	道德与法治
14:55-15:00 眼保健操					
第7节 15:00-15:35	自然	校本课程	美术	心理(单) 校本课程 (双)	
第8节 15:35-16:30	课后服务	课后服务	体育活动	体育活动	
16:30-17:30 课后服务					

#### 课表说明:

1. 第17周三四五年级语文、数学期末考查。
2. 春游在第10周。
3. 乐动比赛日为每个月最后一个周四的 13:35-15:35，具体安排：  
一、二年级是下午大课间+第六节课（与周一的体育活动互换）+体育活动；三、四、五年级是下午大课间+第六节课（与周三的体育活动互换）+第七节课（与第八节体育活动互换）。
4. 一到五年级课后服务说明：  
15:35-16:30 一、二年级的课后服务包括社团活动和爱心看护；三、四、五年级的课后服务时间有学科指导和体育活动。  
16:30-17:30 一、二年级的课后服务安排爱心看护；三、四、五年级的课后服务安排社团活动和爱心看护。  
17:30-18:00 延时看护。