

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期一年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	造型·美术	数学	语文	校本课程
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	唱游·音乐	造型·美术	语文	体育与健康	语文
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	数学	校本课程 (体育与健康)	唱游·音乐	语文	科学
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	语文	外语	科学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	语文	体育与健康	外语	数学
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	道德与法治	劳动	道德与法治	体育与健康
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
	15:05-15:40	开展各类活动（周一开展1节体育活动课）				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2. 本学期第19周，拟安排语文、数学、英语、综合期末综合素质评价。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期一年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	劳动	语文	科学	数学
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	数学	综合实践活动	体育与健康	科学	外语
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	体育与健康	校本课程 (体育与健康)	造型·美术	数学	语文
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	校本课程	语文	造型·美术	体育与健康	外语
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	语文	语文	唱游·音乐	体育与健康
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	道德与法治	唱游·音乐	语文	语文
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
	15:05-15:40	开展各类活动（周五开展1节体育活动课）				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2. 本学期第19周，拟安排语文、数学、英语、综合期末综合素质评价。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期一年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	校本课程	体育与健康	语文	语文
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	体育与健康	数学	语文	外语	语文
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	综合实践活动	造型·美术	数学	体育与健康	劳动
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	语文	造型·美术	语文	数学	校本课程 (体育与健康)
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	体育与健康	唱游·音乐	科学	道德与法治
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	语文	外语	科学	唱游·音乐
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
	15:05-15:40	开展各类活动（周五开展1节体育活动课）				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2. 本学期第19周，拟安排语文、数学、英语、综合期末综合素质评价。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期一年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	数学	语文	语文	语文
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	语文	唱游·音乐	校本课程	数学	数学
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	外语	外语	劳动	造型·美术	综合实践活动
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	体育与健康	语文	语文	造型·美术	校本课程 (体育与健康)
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	道德与法治	道德与法治	语文	科学
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	唱游·音乐	体育与健康	体育与健康	体育与健康	科学
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
	15:05-15:40	开展各类活动（周五开展1节体育活动课）				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2. 本学期第19周，拟安排语文、数学、英语、综合期末综合素质评价。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期二年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	数学	校本课程 (体育与健康)	语文	数学	校本课程
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	综合实践活动	外语	数学	劳动	语文
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	语文	唱游·音乐	科学	体育与健康	语文
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	体育与健康	语文	科学	语文	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	造型·美术	体育与健康	外语	唱游·音乐
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	造型·美术	语文	道德与法治	体育与健康
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
	15:05-15:40	开展各类活动（周二开展1节体育活动课）				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2. 本学期第19周，拟安排语文、数学、英语、综合期末综合素质评价。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期二年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	科学	校本课程 (体育与健康)	语文	语文	语文
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	科学	外语	体育与健康	唱游·音乐	校本课程
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	语文	数学	劳动	数学	语文
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	外语	语文	数学	体育与健康	综合实践活动
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	语文	造型·美术	道德与法治	体育与健康
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	道德与法治	造型·美术	唱游·音乐	语文
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
	15:05-15:40	开展各类活动（周五开展1节体育活动课）				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2. 本学期第19周，拟安排语文、数学、英语、综合期末综合素质评价。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期二年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	劳动	校本课程	语文	科学
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	体育与健康	外语	唱游·音乐	综合实践活动	科学
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	造型·美术	数学	语文	外语	校本课程 (体育与健康)
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	造型·美术	唱游·音乐	体育与健康	数学	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	体育与健康	语文	道德与法治	语文
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	语文	道德与法治	体育与健康	语文
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
	15:05-15:40	开展各类活动（周五开展1节体育活动课）				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2. 本学期第19周，拟安排语文、数学、英语、综合期末综合素质评价。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期二年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	唱游·音乐	语文	语文	数学
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	数学	体育与健康	语文	外语	外语
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科学	校本课程 (体育与健康)
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	语文	语文	唱游·音乐	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	语文	数学	体育与健康	造型·美术
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	劳动	道德与法治	道德与法治	校本课程	造型·美术
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
	15:05-15:40	开展各类活动（周四开展1节体育活动课）				
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2. 本学期第19周，拟安排语文、数学、英语、综合期末综合素质评价。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期三年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	艺术（音乐）	艺术（美术）	外语	数学	数学
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	数学	艺术（美术）	语文	综合实践活动	校本课程
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	体育与健身	体育与健身	外语	语文	科学
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	语文	外语	体育与健身	校本课程 (体育与健身)	科学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	信息科技	数学	劳动	语文
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	数学	语文	语文	道德与法治
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40		语文	艺术（音乐）	道德与法治	体育与健身
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周一至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用1节语文课开设每周1节书法课程。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生本》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期三年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	信息科技	艺术（美术）	语文	校本课程
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	艺术（音乐）	体育与健身	艺术（美术）	数学	综合实践活动
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	外语	数学	科学	语文	语文
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	数学	语文	科学	校本课程 (体育与健身)	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	语文	语文	艺术（音乐）	语文
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	劳动	数学	外语	体育与健身
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40	体育与健身		体育与健身	外语	道德与法治
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周一至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用1节语文课开设每周1节书法课程。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生本》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期三年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	外语	语文	数学	外语
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	语文	信息科技	语文	体育与健身	语文
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	数学	外语	艺术（美术）	科学	语文
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	语文	艺术（美术）	科学	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	数学	体育与健身	综合实践活动	校本课程 (体育与健身)
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术（音乐）	体育与健身	数学	语文	道德与法治
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40	道德与法治		校本课程	艺术（音乐）	劳动
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周一至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用1节语文课开设每周1节书法课程。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生本》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期三年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	数学	数学	艺术（美术）	数学
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	数学	艺术（音乐）	外语	艺术（美术）	语文
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	体育与健身	外语	语文	校本课程	综合实践活动
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	劳动	体育与健身	语文	数学	外语
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	语文	体育与健身	语文	校本课程 (体育与健身)
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学	信息科技	艺术（音乐）	语文	道德与法治
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40	科学	语文	道德与法治	体育与健身	
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周一至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用1节语文课开设每周1节书法课程。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生本》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期四年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	外语	外语	语文	数学
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	数学	数学	数学	语文	劳动
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	科学	信息科技	语文	数学	外语
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	人工智能基础	科学	综合实践活动	体育与健身
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	道德与法治	艺术（音乐）	语文	语文
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术（美术）	体育与健身	校本课程 (体育与健身)	艺术（音乐）	语文
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40	艺术（美术）	语文		体育与健身	道德与法治
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周一至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用1节语文课开设每周1节书法课程。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《中华民族大家庭》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期四年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	数学	艺术（音乐）	数学	语文
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	数学	科学	语文	外语	外语
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	体育与健身	体育与健身	语文	体育与健身	语文
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	信息科技	语文	综合实践活动	语文	外语
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	艺术（音乐）	数学	艺术（美术）	语文
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	人工智能基础	劳动	校本课程 (体育与健身)	艺术（美术）	体育与健身
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40		道德与法治	科学	道德与法治	数学
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周一至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用1节语文课开设每周1节书法课程。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《中华民族大家庭》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期四年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	数学	艺术（音乐）	综合实践活动	语文	语文
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	语文	数学	数学	语文	语文
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	语文	艺术（美术）	体育与健身	数学	外语
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	科学	艺术（美术）	语文	艺术（音乐）	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	校本课程 (体育与健身)	科学	体育与健身	信息科技
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	语文	外语	外语	人工智能基础
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40	体育与健身	劳动	道德与法治		体育与健身
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周一至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用1节语文课开设每周1节书法课程。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《中华民族大家庭》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期四年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	外语	数学	体育与健身	外语
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	体育与健身	综合实践活动	语文	数学	语文
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	数学	劳动	信息科技	艺术（美术）	体育与健身
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	艺术（音乐）	科学	人工智能基础	艺术（美术）	外语
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	校本课程 (体育与健身)	体育与健身	语文	数学
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	语文	语文	语文	艺术（音乐）
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40	科学	数学	道德与法治		语文
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周一至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用1节语文课开设每周1节书法课程。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《中华民族大家庭》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期五年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	外语	语文	艺术（音乐）	数学
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	体育与健身	数学	语文	综合实践活动	语文
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	艺术（美术）	体育与健身	体育与健身	数学	语文
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	艺术（美术）	语文	外语	语文	外语
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	语文	数学	科学	体育与健身
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	艺术（音乐）	劳动	科学	道德与法治
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40	道德与法治		道德与法治	校本课程 (体育与健身)	信息科技
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用班队会活动每两周开设1节生命教育心理健康活动课。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期五年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	外语	语文	语文	语文
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	数学	外语	体育与健身	综合实践活动	语文
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	科学	数学	数学	信息科技	数学
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	科学	语文	艺术（音乐）	数学	体育与健身
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	体育与健身	语文	语文	劳动
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健身	艺术（美术）	外语	道德与法治	道德与法治
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40	道德与法治	艺术（美术）		校本课程 (体育与健身)	艺术（音乐）
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用班队会活动每两周开设1节生命教育心理健康活动课。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期五年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语文	数学	语文	语文	语文
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	数学	体育与健身	综合实践活动	数学	语文
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	语文	艺术（音乐）	艺术（音乐）	体育与健身	体育与健身
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	体育与健身	语文	校本课程 (体育与健身)	外语	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	科学	数学	信息科技	艺术（美术）
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	劳动	科学	语文	外语	艺术（美术）
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40		道德与法治	外语	道德与法治	道德与法治
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用班队会活动每两周开设1节生命教育心理健康活动课。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

上海浦东新区民办正达外国语学校

2026 学年第一学期五年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	艺术（美术）	体育与健身	语文	数学	外语
课间	08:55-09:10	微运动5分钟				
第二节	09:10-09:45	艺术（美术）	数学	语文	外语	语文
大课间	09:45-10:15	升旗仪式、广播操、乐活运动				
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-10:55	语文	科学	数学	语文	数学
课间	10:55-11:10	微运动5分钟				
第四节	11:10-11:45	外语	科学	校本课程 (体育与健身)	语文	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-12:50					
午间微运动	12:50-13:10					
第五节	13:10-13:45	班队活动	语文	道德与法治	体育与健身	艺术（音乐）
课间	13:45-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	道德与法治	综合实践活动	信息科技	道德与法治
大课间	14:35-14:40	室内操				
	14:40-15:00	微运动20分钟				
眼保健操	15:00-15:05					
第七节	15:05-15:40	体育与健身	艺术（音乐）	劳动		体育与健身
课后服务	15:40-16:30	第一时段（周一至三至周五开展体育活动课）				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				
备注	1. 利用班队会活动每两周开设1节生命教育心理健康活动课。 2. 利用道德与法治课、班队活动时间统筹安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，平均每周 1 课时。 3. 本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4. 本学期第19周，拟安排综合学科期末考查:第20周，拟安排语文、数学、英语期末考试。 ★有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

举报电话：
联系人：

021-50310291
石老师

电子邮箱：
联系电话：

ding.juan@fszhengda.cn
021-50388915