

上海奉贤区世外学校一年级（4）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	科学	体育与健康	造型·美术	语文	语文
课间	8:55~9:10	课间休息				
第二节	9:10~9:45	语文	唱游·音乐	造型·美术	科学	本课程（项目学习）/（心理
课间	9:45~10:15	课间休息（周一升旗仪式）				
第三节	10:15~10:50	语文	道德与法治	语文	体育与健康	数学
课间	10:50~11:10	10:50-10:55 眼操健操 10:55-11:10 课间休息				
第四节	11:10~11:45	外语	数学	语文	体育与健康	唱游·音乐
午餐	11:45~12:15					
午休	12:15~12:40					
第五节	12:40~13:15	自习	自习	自习	自习	自习
课间	13:15~13:50	大课间活动				
第六节	13:50~14:25	道德与法治	校本课程	校本课程（体育与健康）	劳动	语文
课间	14:25~14:45	14:25-14:30 眼保健操 14:30-14:45课间休息				
第七节	14:45~15:20	数学	语文	外语	综合实践活动	体育与健康
课间	15:20~15:35					
课后服务	15:35~16:10	课后服务	课后服务（体育活动课）	课后服务	课后服务（体育活动课）	课后服务
课后服务	16:20-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：周五校本课程单周为项目学习，双周为心理。