

上海奉贤区世外学校一年级（3）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	道德与法治	数学	道德与法治	语文	体育与健康
课间	8:55~9:10	课间休息				
第二节	9:10~9:45	科学	语文	科学	造型·美术	外语
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	语文	劳动	造型·美术	唱游·音乐
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	校本课程（体育与健康）	外语	体育与健康	综合实践活动	数学
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	数学	唱游·音乐	语文	体育与健康	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	校本课程（项目学习）/（心理课程）	校本课程	语文	体育与健康	语文
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）	课后服务	课后服务（体育活动）	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：周一校本课程单周为项目学习，双周为心理。