

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	体育与健康	语文	语文	语文	语文
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	语文	语文	体育与健康	数学	语文
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	外语	艺术·音乐	劳动	语文	外语
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	科学	校本课程	道德与法治	道德与法治	校本课程
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	科学	综合实践活动	艺术·美术	艺术·美术	
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20		校本课程			
课后服务		14:45 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00	14:45 ~18:00	13:50 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周二无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第7周（10/13-10/17）一年级开放活动

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第12周（11/17-11/21）一年级家长讲座

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛、一年级争章活动

第20周（1/12-1/16）乐动比赛、一年级趣味游园

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	体育与健康	外语	语文	语文
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	体育与健康	数学	校本课程	数学	语文
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	艺术·音乐	语文	语文	艺术·音乐	数学
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	语文	外语	语文	科学	体育与健康
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	科学	道德与法治	艺术·美术	道德与法治	校本课程
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	劳动	综合实践活动	艺术·美术	体育与健康	
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20		校本课程			
课后服务		14:45 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00	14:45 ~18:00	13:50 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周二无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第15周（12/8-12/12）二、三年级徒步

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	体育与健身	语文	语文	外语
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	写字	外语	数学	数学	体育与健身
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	外语	数学	体育与健身	体育与健身	语文
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	信息科技	语文	外语	体育活动	数学
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	体育与健身	音乐	劳动	音乐	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	自然	道德与法治	道德与法治	美术	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	探究	心理	自然	美术	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第15周（12/8-12/12）二、三年级徒步

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	语文	数学	语文	外语
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	数学	外语	外语	外语	语文
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	外语	数学	音乐	数学	数学
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	劳动	写字	语文	人工智能基础	体育与健身
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	道德与法治	体育活动	体育与健身	体育与健身	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	自然	体育与健身	信息科技	自然	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	体育与健身	美术	音乐	道德与法治	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会、四年级徒步

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	数学	外语	数学	语文	体育与健身
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	语文	体育与健身	外语	自然	数学
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	劳动	数学	语文	语文	自然
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	外语	语文	体育活动	数学	外语
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	写字	道德与法治	音乐	体育与健身	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	道德与法治	道德与法治	体育与健身	外语	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	体育与健身	美术	探究	音乐	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	语文	语文	语文	数学
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	语文	数学	体育与健康	体育与健康	外语
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	艺术·音乐	外语	数学	语文	体育与健康
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	科学	语文	艺术·音乐	劳动	语文
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	艺术·美术	综合实践活动	道德与法治	科学	校本课程
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	体育与健康	校本课程	艺术·美术	道德与法治	
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20		校本课程			
课后服务		14:45 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00	14:45 ~18:00	13:50 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周二无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第7周（10/13-10/17）一年级开放活动

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第12周（11/17-11/21）一年级家长讲座

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛、一年级争章活动

第20周（1/12-1/16）乐动比赛、一年级趣味游园

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	语文	外语	语文	体育与健康
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	语文	数学	语文	体育与健康	数学
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	数学	体育与健康	校本课程	外语	语文
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	艺术·美术	科学	语文	语文	科学
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	艺术·音乐	艺术·美术	艺术·音乐	劳动	校本课程
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	体育与健康	综合实践活动	道德与法治	道德与法治	
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20		校本课程			
课后服务		14:45 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00	14:45 ~18:00	13:50 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周二无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第15周（12/8-12/12）二、三年级徒步

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	音乐	语文	语文	语文	数学
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	语文	数学	体育与健身	数学	外语
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	写字	外语	外语	外语	体育与健身
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	体育与健身	体育与健身	数学	体育活动	语文
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	自然	道德与法治	心理	自然	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	探究	劳动	美术	体育与健身	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	信息科技	音乐	美术	道德与法治	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第15周（12/8-12/12）二、三年级徒步

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	外语	外语	语文	自然	数学
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	语文	数学	体育与健身	语文	体育与健身
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	体育与健身	语文	数学	体育与健身	语文
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	数学	写字	外语	数学	外语
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	劳动	体育活动	信息科技	道德与法治	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	道德与法治	体育与健身	音乐	人工智能基础	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	美术	音乐	自然	外语	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会、四年级徒步

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	数学	道德与法治	语文	体育与健身	体育与健身
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	外语	语文	数学	语文	语文
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	语文	体育与健身	体育活动	外语	外语
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	写字	自然	探究	美术	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	体育与健身	劳动	音乐	外语	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	音乐	自然	体育与健身	道德与法治	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	语文	体育与健康	语文	体育与健康
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	艺术·音乐	数学	语文	数学	语文
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	外语	语文	语文	体育与健康	艺术·音乐
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	体育与健康	劳动	数学	语文	外语
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	科学	综合实践活动	艺术·美术	科学	校本课程
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	艺术·美术	校本课程	道德与法治	道德与法治	
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20		校本课程			
课后服务		14:45 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00	14:45 ~18:00	13:50 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周二无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第7周（10/13-10/17）一年级开放活动

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第12周（11/17-11/21）一年级家长讲座

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛、一年级争章活动

第20周（1/12-1/16）乐动比赛、一年级趣味游园

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	语文	数学	体育与健康	数学
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	艺术·音乐	外语	语文	语文	体育与健康
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	科学	艺术·美术	科学	语文	语文
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	数学	语文	外语	艺术·音乐	语文
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	体育与健康	体育与健康	校本课程	道德与法治	校本课程
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	艺术·美术	综合实践活动	劳动	道德与法治	
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20		校本课程			
课后服务		14:45 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00	14:45 ~18:00	13:50 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周二无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第15周（12/8-12/12）二、三年级徒步

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	外语	体育与健身	写字	外语	数学
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	探究	数学	数学	数学	外语
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	音乐	语文	体育与健身	体育活动	体育与健身
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	信息科技	自然	美术	体育与健身	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	体育与健身	美术	劳动	自然	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	道德与法治	道德与法治	心理	音乐	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第15周（12/8-12/12）二、三年级徒步

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	写字	外语	数学	外语	外语
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	数学	音乐	外语	音乐	体育与健身
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	外语	语文	信息科技	数学	数学
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	体育与健身	体育与健身	自然	人工智能基础	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	劳动	体育活动	体育与健身	体育与健身	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	道德与法治	道德与法治	自然	美术	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会、四年级徒步

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	语文	外语	数学	语文
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	数学	体育与健身	语文	语文	外语
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	外语	外语	数学	体育与健身	数学
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	自然	数学	体育活动	自然	体育与健身
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	道德与法治	劳动	体育与健身	美术	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	音乐	探究	写字	道德与法治	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	体育与健身	道德与法治	音乐	外语	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	语文	校本课程	语文	语文
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	外语	劳动	数学	外语	体育与健康
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	语文	数学	语文	艺术·美术	数学
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	艺术·音乐	体育与健康	语文	语文	艺术·美术
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	体育与健康	综合实践活动	道德与法治	道德与法治	校本课程
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	科学	艺术·美术	科学	体育与健康	
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20		校本课程			
课后服务		14:45 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00	14:45 ~18:00	13:50 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周二无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第7周（10/13-10/17）一年级开放活动

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第12周（11/17-11/21）一年级家长讲座

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛、一年级争章活动

第20周（1/12-1/16）乐动比赛、一年级趣味游园

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	语文	语文	语文	艺术·音乐	语文
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	数学	科学	语文	语文	外语
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	体育与健康	数学	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	语文	体育与健康	外语	体育与健康	数学
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	劳动	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	校本课程
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	科学	综合实践活动	校本课程	艺术·美术	
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20		校本课程			
课后服务		14:45 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00	14:45 ~18:00	13:50 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周二无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第15周（12/8-12/12）二、三年级徒步

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	探究	数学	体育与健身	数学	体育与健身
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	语文	外语	语文	语文	数学
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	外语	体育与健身	写字	外语	语文
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	道德与法治	语文	数学	体育活动	外语
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	自然	美术	自然	道德与法治	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	信息科技	音乐	心理	音乐	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	体育与健身	美术	劳动	体育与健身	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第15周（12/8-12/12）二、三年级徒步

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	数学	语文	数学	数学	语文
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	语文	音乐	外语	体育与健身	数学
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	外语	数学	语文	语文	外语
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	体育与健身	外语	道德与法治	外语	体育与健身
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	自然	体育活动	体育与健身	音乐	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	美术	写字	自然	道德与法治	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	劳动	体育与健身	信息科技	人工智能基础	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会、四年级徒步

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:20~8:55	数学	外语	数学	体育与健身	外语
大课间	8:55~9:35					
第2节	9:35~10:10	道德与法治	数学	外语	语文	语文
课间	10:10~10:25					
第3节	10:25~11:05	语文	体育与健身	语文	数学	体育与健身
课间	11:05~11:20					
第4节	11:20~11:55	外语	语文	体育活动	道德与法治	数学
午休	11:55~13:00					
第5节	13:00~13:35	体育与健身	音乐	自然	道德与法治	班队会
课间	13:35~13:50					
第6节	13:50~14:30	写字	自然	体育与健身	音乐	兴趣
课间	14:30~14:45					
第7节	14:45~15:20	探究	劳动	美术	外语	
课后服务		15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	15:30 ~18:00	14:45 ~18:00

备注：适实际教学进度安排可作调整

周一无作业日，15:30-16:30体育活动。如遇天气等不可控因素，学校根据实际情况调整。

第4周（9/22-9/26）乐动比赛

第8周（10/20-10/24）秋游、徐汇区跳踢比赛

第9周（10/27-10/31）乐动比赛

第11周（11/9-11/14）秋季运动会

第13周（11/24-11/28）乐动比赛

第17周（12/22-12/26）乐动比赛

第20周（1/12-1/16）乐动比赛