

上海市曹杨第二中学东校六年级1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
到校	~8:00					
第一节	8:00--8:40	科学	语文	英语	英语	英语
课间	8:40--8:55	休息+微运动				
第二节	8:55--9:35	艺术（音乐）	语文（书法）	道德与法治	艺术（美术）	科学
课间	9:35--10:15	大课间体育活动				
	10:15-10:20	眼保健操				
第三节	10:20--11:00	数学	校本课程	数学	艺术（音乐）	数学
课间	11:00--11:15	休息+微运动				
第四节	11:15--11:55	数学	校本课程	语文	语文	地理
	11:55--12:25	午餐				
	12:25--12:55	午休				
	12:55--13:00	眼保健操				
第五节	13:00-13:40	语文	数学	劳动	校本课程	语文
课间	13:40-13:55	休息+微运动				
第六节	13:55-14:35	校本课程（体育与健康）	体育与健康	综合实践	信息科技	心理/校本课程
课间	14:35-14:50	休息				
第七节	14:50-15:30	地理	道德与法治	体育与健康	体育与健康	班团队活动
课间	15:30-15:45	休息+微运动				
周三第八节/ 其余课后服	15:45-16:25	课后服务（作业辅导）	课后服务（作业辅导）	艺术（美术）	课后服务（作业辅导）	素质教育活动（体育活动）
课间	16:25-16:40	课间休息				
	16:40--17:30	课后服务（素质教育活动）				
	17:30--18:30	延时服务				
备注	1. 本学期第10周，拟安排期中考试（语文、数学、外语）；第20周拟安排期末考试（语文、数学、外语、道德与法治、地理） 2. 本学期第16周，拟安排校外活动					

上海市曹杨第二中学东校六年级1班

	时间	星期一	星期二	星期三
到校	~8:00			
第一节	8:00--8:40	科学	语文	英语
课间	8:40--8:55	休息+微运动		
第二节	8:55--9:35	艺术（音乐）	语文（书法）	道德与法治
课间	9:35--10:15	大课间体育活动		
	10:15-10:20	眼保健操		
第三节	10:20--11:00	数学	校本课程	数学
课间	11:00--11:15	休息+微运动		
第四节	11:15--11:55	数学	校本课程	语文
	11:55--12:25	午餐		
	12:25--12:55	午休		
	12:55--13:00	眼保健操		
第五节	13:00-13:40	语文	数学	劳动
课间	13:40-13:55	休息+微运动		
第六节	13:55-14:35	校本课程（体育与健康）	体育与健康	综合实践
课间	14:35-14:50	休息		
第七节	14:50-15:30	地理	道德与法治	体育与健康
课间	15:30-15:45	休息+微运动		
周三第八节/ 其余课后服	15:45-16:25	课后服务（作业辅导）	课后服务（作业辅导）	艺术（美术）
课间	16:25-16:40	休息		
	16:40--17:30	课后服务（素质教育活动）		

	17:30--18:30	延时服务
备注	1. 本学期第10周，拟安排期中考试（语文、数学、外语）； 期末考试（语文、数学、外语、道德与法治、地理） 2. 本学期第16周，拟安排校外活动	

...

星期四	星期五
英语	英语
艺术（美术）	科学
艺术（音乐）	数学
语文	地理
校本课程	语文
信息科技	心理/校本课程
体育与健康	班团队活动
课后服务 （作业辅导）	乐动比赛日

第20周拟安排期