



上海德闳学校
DEHONG | SHANGHAI |
INTERNATIONAL CHINESE SCHOOL

一年级1班 我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	英语	体育与健康	班会 社会情感学习	体育与健康（游泳）	校本课程-主题式探究 数学
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	体育活动	数学	数学	体育与健康（游泳）	语文
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	体育与健康	道法	体育与健康	科学	语文
课间休息	10:50-11:05	课间休息				
第四节课	11:05-11:40	语文	语文	英语	音乐	艺术
课间休息	11:40-11:55	眼保健操和课间休息				
第五节课	11:55-12:30	语文	劳动	体育活动	数学	艺术
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	英语综合实践	音乐	语文	语文	道法
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
课后服务	14:10-14:45	兴趣拓展 数学	兴趣拓展 音乐	兴趣拓展 英语	兴趣拓展 英语	课后服务 集会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.一年级无书面测试，学期末有语文拼音大闯关活动，数学学院竞赛活动，英语主题式探究展示活动； 2.2026年10月22日拟安排春秋游/校外活动等。					

一年级2班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	语文	班会 社会情感学习	艺术	体育与健康（游泳）	英语
课间休息	8:55-9:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第二节课	9:10-9:45	语文	体育与健康	艺术	体育与健康（游泳）	体育活动
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息	大课间休息	大课间休息	大课间休息	大课间休息
第三节课	10:15-10:50	数学	音乐	道法	语文	体育与健康
课间休息	10:50-11:05	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节课	11:05-11:40	体育与健康	英语	语文	语文	劳动
课间休息	11:40-11:55	眼保健操和课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	11:55-12:30	科学	体育活动	数学	道法	语文
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息	午餐和大课间休息	午餐和大课间休息	午餐和大课间休息	午餐和大课间休息
第六节课	13:20-13:55	综合实践 英语	语文	校本课程-主题式探究 科学	数学	音乐
课间休息	13:55-14:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	14:10-14:45	兴趣拓展 道法	兴趣拓展 数学	兴趣拓展 英语	兴趣拓展 英语	兴趣拓展 校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.一年级无书面测试，学期末有语文拼音大闯关活动，数学学院竞赛活动，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月22日拟安排春游/校外活动等。					

二年级1班

我们的课程表

OUR TIMETABLE

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:10 8:10-8:20	升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	语文	体育活动	体育与健康	语文	体育与健康 游泳
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	语文	英语	语文	语文	体育与健康 游泳
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	音乐	体育与健康	数学	体育与健康	校本课程-主题式探究 数学
课间休息	10:50-11:05	课间休息				
第四节课	11:05-11:40	科学	班会 社会情感学习	艺术	校本课程-主题式探究 科学	英语
课间休息	11:40-11:55	眼保健操和课间休息				
第五节课	11:55-12:30	道法	数学	艺术	数学	体育活动
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	综合实践活动	语文	音乐	道法	语文
课间休息	13:55-14:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	14:10-14:45	兴趣拓展	兴趣拓展	兴趣拓展	兴趣拓展	兴趣拓展
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪				
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.二年级无书面测试，学期末有语文主题式探究展示活动，数学学院竞赛活动，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月22日拟安排春秋游/校外活动等。					

二年级2班 我们的课程表 OUR TIMETABLE

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:10 8:10-8:20	升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	数学	道法	音乐	校本课程-主题式探究	体育与健康 游泳
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	音乐	体育活动	体育与健康	体育活动	体育与健康 游泳
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	语文	英语	道法	语文	英语科学
课间休息	10:50-11:05	课间休息				
第四节课	11:05-11:40	语文	体育与健康	语文	艺术	英语
课间休息	11:40-11:55	眼保健操和课间休息				
第五节课	11:55-12:30	体育与健康	语文	语文	艺术	数学
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	综合实践活动	数学	校本课程-主题式探究	班会 社会情感学习	语文
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
课后服务	14:10-14:45	兴趣拓展	兴趣拓展	兴趣拓展	兴趣拓展	兴趣拓展 校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪 QiDi				
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.二年级无书面测试，学期末有语文主题式探究展示活动，数学学院竞赛活动，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月22日拟安排春秋游/校外活动等。					

二年级3班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	校本课程-主题式探究 科学	语文	体育 游泳	体育活动	体育
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	英语	语文	体育 游泳	英语	语文
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	体育活动	体育	语文	体育	语文
课间休息	10:50-11:05	课间休息				
第四节课	11:05-11:40	数学	艺术	语文	语文	音乐
课间休息	11:40-11:55	眼保健操和课间休息				
第五节课	11:55-12:30	班会 社会情感学习	艺术	数学	道法	校本课程-主题式探究 数学
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	综合实践活动 英语	音乐	道法	数学	科学
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
课后服务	14:10-14:45	兴趣拓展 语文	兴趣拓展 数学	兴趣拓展 英语	兴趣拓展 英语	兴趣拓展 校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.二年级无书面测试，学期末有语文主题式探究展示活动，数学学院竞赛活动，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月22日拟安排春秋游/校外活动等。					

三年级1班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	科学	语文	语文	数学	体育与健康活动
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	校本课程-主题式探究 科学	语文	数学	艺术	语文
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	语文	数学	英语	艺术	英语
课间休息	10:50-11:05	课间休息				
第四节课	11:05-11:40	体育与健康	信息技术 计算机	体育与健康	体育与健康 游泳	体育与健康
课间休息	11:40-11:55	眼保健操和课间休息				
第五节课	11:55-12:30	道法	人工智能基础	班会 社会情感学习	体育与健康 游泳	音乐
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	数学	英语	道法	英语	校本课程-主题式探究 数学
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	体育与健康活动	综合实践 英语	音乐	语文	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月21-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

三年级2班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	数学	数学	数学	班会 社会情感学习	英语
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	英语	体育与健康活动	科学	语文	校本课程-主题式探究 数学
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	综合实践 英语	语文	校本课程-主题式探究 科学	英语	信息技术 计算机
课间休息	10:50-11:05	课间休息				
第四节课	11:05-11:40	语文	语文	英语	体育与健康 游泳	人工智能基础
课间休息	11:40-11:55	眼保健操和课间休息				
第五节课	11:55-12:30	体育与健康	道法	体育与健康	体育与健康 游泳	体育与健康
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	道法	艺术	语文	音乐	语文
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	音乐	艺术	体育与健康活动	数学	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月21-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

三年级3班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	艺术	语文	语文	数学	语文
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	艺术	语文	数学	体育与健康活动	语文
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	语文	数学	英语	道法	英语
课间休息	10:50-11:05	课间休息				
第四节课	11:05-11:40	信息技术 计算机	体育与健康	体育与健康	体育与健康	体育与健康 游泳
课间休息	11:40-11:55	眼保健操和课间休息				
第五节课	11:55-12:30	人工智能基础	音乐	道法	音乐	体育与健康 游泳
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	数学	英语	科学	英语	校本课程-主题式探究 数学
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	体育与健康活动	综合实践 英语	校本课程-主题式探究 科学	班会 社会情感学习	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动； 2.2026年10月21-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

三年级4班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	数学	数学	数学	信息技术 计算机	英语
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	英语	体育与健康活动	音乐	人工智能基础	校本课程-主题式探究 数学
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	综合实践 英语	科学	道法	英语	音乐
课间休息	10:50-11:05	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:05-11:40	艺术	校本课程-主题式探究 科学	英语	班会 社会情感学习	体育与健康 游泳
课间休息	11:40-11:55	课间休息				
第五节课	11:55-12:30	艺术	体育与健康	体育与健康	体育与健康	体育与健康 游泳
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	体育与健康活动	语文	语文	语文	语文
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	道法	语文	语文	数学	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月21-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

四年级1班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	英语	英语	语文	体育与健康活动	语文
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	数学	校本课程-主题式探究 数学	体育与健康活动	道法	班会 社会情感学习
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	科学	语文	英语	信息技术 计算机	数学
课间休息	10:50-11:05	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:05-11:40	校本课程-主题式探究 科学	音乐	音乐	人工智能基础	艺术
课间休息	11:40-11:55	课间休息				
第五节课	11:55-12:30	语文	道法	数学	数学	综合实践 艺术
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	体育与健康	体育与健康 游泳	体育与健康	语文	英语
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	体育与健康	体育与健康 游泳	道法	语文	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月20-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

四年级2班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	艺术	语文	英语	语文	校本课程-主题式探究 数学
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	综合实践 艺术	信息技术 计算机	语文	数学	语文
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	语文	人工智能基础	语文	道法	道法
课间休息	10:50-11:05	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:05-11:40	数学	数学	数学	体育与健康活动	体育与健康活动
课间休息	11:40-11:55	课间休息				
第五节课	11:55-12:30	英语	英语	道法	班会 社会情感学习	英语
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	体育与健康	体育与健康 游泳	音乐	科学	音乐
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	体育与健康	体育与健康 游泳	体育与健康	校本课程-主题式探究 科学	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月20-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

四年级3班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	英语	英语	音乐	体育与健康活动	科学
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	数学	校本课程-主题式探究 数学	体育与健康活动	班会 社会情感学习	校本课程-主题式探究 科学
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	道法	艺术	英语	语文	数学
课间休息	10:50-11:05	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:05-11:40	语文	综合实践 艺术	语文	道法	语文
课间休息	11:40-11:55	课间休息				
第五节课	11:55-12:30	音乐	体育与健康	数学	数学	语文
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	体育与健康 游泳	道法	体育与健康	信息技术 计算机	英语
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	体育与健康 游泳	语文	体育与健康	人工智能基础	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月20-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

四年级4班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	语文	语文	英语	音乐	校本课程-主题式探究 数学
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	信息技术 计算机	科学	音乐	数学	体育与健康
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	人工智能基础	校本课程-主题式探究 科学	语文	道法	道法
课间休息	10:50-11:05	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:05-11:40	数学	数学	数学	体育与健康活动	英语体育与健康活动
课间休息	11:40-11:55	课间休息				
第五节课	11:55-12:30	英语	英语	道法	班会 社会情感学习	英语
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	体育与健康 游泳	艺术	体育与健康	语文	语文
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	体育与健康 游泳	综合实践 艺术	体育与健康	语文	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月20-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

四年级5班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	英语	英语	道法	体育与健康活动	艺术
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	数学	校本课程-主题式探究 数学	体育与健康活动	体育与健康	综合实践 艺术
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	语文	音乐	英语	音乐	数学
课间休息	10:50-11:05	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:05-11:40	语文	道法	语文	语文	语文
课间休息	11:40-11:55	课间休息				
第五节课	11:55-12:30	班会 社会情感学习	语文	数学	数学	道法
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	信息技术 计算机	体育与健康	体育与健康 游泳	科学	英语
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	人工智能基础	体育与健康	体育与健康 游泳	校本课程-主题式探究 科学	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月20-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

五年级1班 我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	体育与健康	音乐	艺术	数学	体育与健康
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	体育与健康	班会	综合实践 艺术	生命教育心理健康活动课	道法
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	数学	语文	数学	道法	音乐
课间休息	10:50-11:05	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:05-11:40	语文	英语	信息技术 计算机	语文	语文
课间休息	11:40-11:55	课间休息				
第五节课	11:55-12:30	道法	数学	计算机	英语	体育与健康活动
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	体育与健康活动	科学	语文	体育与健康 游泳	数学
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	英语	校本课程-主题式探究 科学	英语	体育与健康 游泳	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月19-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

五年级2班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	体育与健康	数学	体育与健康活动	科学	数学
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	体育与健康	英语	数学	校本课程-主题式探究 科学	体育与健康
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	语文	英语	生命教育心理健康活动课	数学	英语
课间休息	10:50-11:05	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:05-11:40	数学	班会	道法	英语	音乐
课间休息	11:40-11:55	课间休息				
第五节课	11:55-12:30	英语	语文	语文	语文	道法
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	音乐	信息技术 计算机	艺术	体育与健康 游泳	语文
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	道法	体育与健康活动	综合实践 艺术	体育与健康 游泳	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月19-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

五年级3班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	游泳	艺术	语文	数学	体育与健康活动
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	游泳	综合实践 艺术	生命教育心理健康活动课	班会	信息技术 计算机
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	数学	道法	数学	语文	体育与健康
课间休息	10:50-11:05	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:05-11:40	道法	英语	科学	音乐	语文
课间休息	11:40-11:55	课间休息				
第五节课	11:55-12:30	语文	数学	校本课程-主题式探究 科学	英语	英语
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	体育与健康活动	语文	道法	体育与健康	数学
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	英语	音乐	英语	体育与健康	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月19-23日拟安排春秋游/校外活动等。					

五年级4班

我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	体育与健康 游泳	数学	体育与健康活动	生命教育心理健康活动课	数学
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	体育与健康 游泳	英语	数学	音乐	音乐
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	班会	英语	道法	数学	英语
课间休息	10:50-11:05	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:05-11:40	数学	道法	语文	英语	体育与健康
课间休息	11:40-11:55	课间休息				
第五节课	11:55-12:30	英语	语文	语文	语文	道法
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	艺术	科学	体育与健康活动	体育与健康	语文
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	综合实践 艺术	校本课程-主题式探究 科学	信息技术 计算机	体育与健康	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月19-23日拟安排春秋游/校外活动等。					



上海德闳学校
DEHONG (SHANGHAI)
INTERNATIONAL CHINESE SCHOOL

五年级5班 我们的课程表

时间段	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	班主任时间 升旗仪式	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
第一节课	8:20-8:55	道法	道法	体育与健康活动	数学	科学
课间休息	8:55-9:10	课间休息				
第二节课	9:10-9:45	语文	音乐	信息技术 计算机	语文	校本课程-主题式探究 科学
大课间休息	9:45-10:15	大课间休息				
第三节课	10:15-10:50	数学	语文	数学	班会	道法
课间休息	10:50-11:05	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:05-11:40	艺术	英语	体育与健康 游泳	体育与健康	语文
课间休息	11:40-11:55	课间休息				
第五节课	11:55-12:30	综合实践 艺术	数学	体育与健康 游泳	英语	英语
午餐时间	12:30-13:20	午餐和大课间休息				
第六节课	13:20-13:55	英语体育与健康活动	体育与健康	语文	音乐	数学
课间休息	13:55-14:10	课间休息				
第七节课	14:10-14:45	英语	体育与健康	英语	生命教育心理健康活动课	校会
班主任时间	14:45-15:15	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间	班主任时间
课后服务-启迪	15:20-16:05	启迪	启迪	启迪	启迪	启迪
校车	—	16:15-16:20	15:20-15:25	16:15-16:20	16:15-16:20	15:20-15:25
备注	1.学期末有语文和数学期末测试，英语主题式探究展示活动; 2.2026年10月19-23日拟安排春秋游/校外活动等。					



G6C1课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	体育与健康	音乐	数学	道德与法治
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	数学	数学	音乐	语文	综合实践活动
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	体育与健康	戏剧	体育与健康	体育与健康	美术
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	语文	校本课程	数学	道德与法治	校本课程
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	外语	外语	语文	校本课程	语文
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	校本课程	地理	外语	科学	语文（书法）
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	地理	语文	科学	科学	数学
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	信息科技	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于第20周(1月11日-15日) 进行语文、数学、外语期末考试。 拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G6C2课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	语文	戏剧	数学	数学
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	数学	数学	校本课程	体育与健康	外语
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	道德与法治	体育与健康	信息科技	语文	科学
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	体育与健康	科学	数学	综合实践活动	科学
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	外语	外语	体育与健康	校本课程	美术
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	校本课程	道德与法治	校本课程	音乐	地理
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	语文	地理	语文	音乐	语文
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	语文（书法）	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于第20周(1月11日-15日) 进行语文、数学、外语期末考试。 拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G6C3课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	外语	体育与健康	科学	外语
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	语文	体育与健康	道德与法治	数学	美术
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	语文	地理	数学	体育与健康	校本课程
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	道德与法治	数学	地理	语文	语文(书法)
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	体育与健康	语文	外语	戏剧	数学
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	音乐	科学	语文	音乐	综合实践活动
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	校本课程	科学	信息科技	校本课程	校本课程
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	数学	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于第20周(1月11日-15日) 进行语文、数学、外语期末考试。 拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G6C4课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	外语	科学	体育与健康	外语
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	科学	语文	道德与法治	数学	体育与健康
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	科学	地理	数学	校本课程	校本课程
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	语文	数学	信息科技	语文	综合实践活动
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	戏剧	美术	外语	音乐	道德与法治
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	体育与健康	音乐	校本课程	地理	数学
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	校本课程	体育与健康	语文	语文(书法)	语文
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	数学	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于第20周(1月11日-15日) 进行语文、数学、外语期末考试。 拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G7C1课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	生物学	数学	道德与法治	数学
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	信息科技	生物学	道德与法治	体育与健康	数学
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	人工智能基础	体育与健康	外语	地理	音乐
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	外语	地理	历史	美术	音乐
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	体育与健康	数学	体育与健康	语文	戏剧
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	数学	外语	语文	语文	外语
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	历史	语文	校本课程	综合实践活动	语文
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	语文	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G7C2课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	体育与健康	数学	戏剧	数学
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	语文	道德与法治	历史	地理	数学
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	体育与健康	美术	外语	外语	道德与法治
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	外语	语文	语文	体育与健康	体育与健康
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	历史	数学	音乐	综合实践活动	生物学
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	数学	外语	音乐	语文	生物学
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	信息科技	地理	语文	语文	人工智能基础
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	校本课程	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G7C3课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	语文	数学	体育与健康	数学
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	音乐	语文	地理	外语	数学
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	语文	生物学	外语	人工智能基础	戏剧
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	外语	生物学	体育与健康	历史	音乐
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	体育与健康	数学	语文	美术	语文
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	数学	外语	信息科技	语文	体育与健康
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	道德与法治	地理	道德与法治	综合实践活动	历史
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	校本课程	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G7C4课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	道德与法治	语文	外语	音乐
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	语文	体育与健康	体育与健康	语文	音乐
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	外语	数学	地理	数学	历史
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	外语	外语	校本课程	数学	地理
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	美术	信息科技	戏剧	道德与法治	数学
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	历史	生物学	人工智能基础	社会实践活动	语文
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	体育与健康	生物学	语文	体育与健康	语文
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	数学	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G7C5课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	信息科技	历史	外语	地理
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	美术	人工智能基础	生物学	外语	道德与法治
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	外语	数学	生物学	数学	体育与健康
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	体育与健康	外语	社会实践活动	数学	语文
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	语文	语文	道德与法治	体育与健康	数学
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	地理	语文	音乐	语文	校本课程
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	历史	体育与健康	音乐	戏剧	语文
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	数学	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G8C1课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	体育与健康	外语	信息科技	历史
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	外语	外语	数学	美术	体育与健康
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	体育与健康	语文	音乐	道德与法治(习读本)	化学
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	综合实践活动	语文	戏剧	语文	化学
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	数学	道德与法治	生物学	数学	外语
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	语文	历史	生物学	数学	语文
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	物理	数学	体育与健康	物理	道德与法治
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	物理	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于第20周(1月11日-15日) 进行语文、数学、外语、物理、化学的期末考试。 拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G8C2课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	语文	外语	语文	体育与健康
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	外语	外语	数学	美术	历史
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	语文	化学	音乐	物理	道德与法治(习读本)
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	体育与健康	化学	戏剧	历史	语文
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	数学	体育与健康	综合实践活动	数学	外语
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	道德与法治	道德与法治	体育与健康	数学	信息科技
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	生物学	数学	语文	物理	物理
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	生物学	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于第20周(1月11日-15日) 进行语文、数学、外语、物理、化学的期末考试。 拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G8C3课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	综合实践活动	外语	体育与健康	道德与法治(习读本)
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	语文	外语	数学	美术	语文
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	生物学	道德与法治	音乐	信息科技	物理
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	生物学	体育与健康	戏剧	外语	物理
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	数学	历史	道德与法治	外语	数学
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	体育与健康	语文	物理	数学	历史
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	化学	数学	语文	语文	体育与健康
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	化学	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于第20周(1月11日-15日) 进行语文、数学、外语、物理、化学的期末考试。 拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G8C4课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	物理	生物学	外语	化学
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	数学	物理	生物学	道德与法治	化学
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	外语	语文	数学	语文	物理
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	语文	语文	美术	信息科技	语文
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	道德与法治	道德与法治(习读本)	外语	历史	体育与健康
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	历史	体育与健康	音乐	体育与健康	数学
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	体育与健康	外语	人工智能基础	数学	数学
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	综合实践活动	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于第20周(1月11日-15日) 进行语文、数学、外语、物理、化学的期末考试。 拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G8C5课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	化学	语文	外语	语文
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	数学	化学	体育与健康	语文	物理
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	外语	信息科技	数学	生物学	体育与健康
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	历史	体育与健康	外语	生物学	道德与法治(习读本)
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	综合实践活动	物理	戏剧	道德与法治	历史
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	语文	物理	音乐	体育与健康	数学
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	语文	外语	美术	数学	数学
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	道德与法治	课后服务一	课后服务一（体育活动）	课后服务一（体育活动）	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注 Notes	拟定于第20周(1月11日-15日) 进行语文、数学、外语、物理、化学的期末考试。 拟定于2026年10月19日-23日 安排校外实践活动（融合综合实践活动与劳动技术课程）。 乐动比赛日拟定于每月最后一周的周一上午，分年级组织进行。					



G9C1课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	历史	体育与健康	物理	历史
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	语文	道德与法治	数学	体育与健康	数学
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	道德与法治	外语	物理	数学	化学
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	数学	化学	数学	语文	化学
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	美术	体育与健康	历史	外语	物理
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	美术	语文	外语	音乐	语文
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	语文	数学	语文	体育与健康	外语
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注						



G9C2课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	语文	数学	历史	外语
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	数学	数学	外语	道德与法治	物理
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	语文	历史	语文	外语	化学
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	语文	外语	体育与健康	数学	语文
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	道德与法治	物理	美术	语文	数学
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	化学	化学	校本课程	物理	数学
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	体育与健康	美术	音乐	体育与健康	体育与健康
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注						



G9C3课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	数学	数学	物理	语文
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	数学	体育与健康	语文	语文	语文
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	语文	外语	外语	外语	道德与法治
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	化学	语文	体育与健康	数学	数学
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	物理	化学	化学	数学	体育与健康
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	历史	道德与法治	美术	历史	音乐
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	体育与健康	美术	校本课程	外语	物理
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注						



G9C4课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	语文	校本课程	道德与法治	语文
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	外语	物理	数学	数学	数学
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	道德与法治	外语	语文	数学	外语
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	数学	数学	物理	语文	历史
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	语文	化学	化学	外语	化学
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	语文	体育与健康	体育与健康	物理	音乐
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	历史	美术	美术	体育与健康	体育与健康
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
课后服务一	15:20-16:05	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一	课后服务一
课后服务二	16:15-17:15	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二	课后服务二
备注						



G10C1课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	校本课程（生命/心理）	技术	数学	生物	生物
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	数学	技术	体育与健康	地理	校本课程（职业生涯规划）
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	语文	物理	历史	外语	外语
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	思想政治	英语	语文	化学	数学
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	技术	语文	外语	艺术	语文
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	物理	地理	生物	地理	化学
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	艺术	思想政治	历史	数学	化学
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
第八节课	15:20-16:05	艺术	体育与健康	校本课程	体育与健康	体育与健康
课后服务	16:15-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
备注						



G11C1课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
班级晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	班会/ 心理健康	英语	语文	思想政治	数学
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	语文	思想政治	数学	英语	化学/社会环境科学
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	物理/地理	数学	化学/社会环境科学	语文	英语
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	物理/地理	数学	化学/社会环境科学	语文	升学指导
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	英语	生物/美术	英语	数学	语文
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	数学	生物/美术	物理/地理	化学/社会环境科学	生物/美术
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	化学/社会环境科学	语文	生物/美术	物理/地理	物理/地理
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
第八节课	15:20-16:05	化学/社会环境科学	体育	体育	体育	体育
课后服务	16:15-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
备注						



G12C1课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
集会/晨会	8:00-8:20	升旗仪式	班团队活动	班团队活动	班团队活动	班团队活动
第一节课	8:25-9:05	班会/ 心理健康	化学/地理/美术	经济学/ 心理学	数学	语文
课间休息	9:05-9:20	课间休息				
第二节课	9:20-10:00	数学	化学/地理/美术	经济学/ 心理学	化学/地理/美术	数学
大课间休息	10:00-10:30	大课间休息				
第三节课	10:30-11:10	数学	经济学/心理学	数学	化学/地理/美术	经济学/心理学
课间休息	11:10-11:25	眼保健操和课间休息				
第四节课	11:25-12:05	语文	经济学/心理学	认识论	生物/物理/社会环境科学	经济学/心理学
午餐时间	12:05-12:45	午餐和午休				
第五节课	12:45-13:25	生物/物理/社会环境科学	英语	化学/地理/美术	英语	化学/地理/美术
课间休息	13:25-13:40	课间休息				
第六节课	13:40-14:20	经济学/心理学	语文	英语	认识论	生物/物理/社会环境科学
课间休息	14:20-14:35	课间休息				
第七节课	14:35-15:15	英语	生物/物理/社会环境科学	语文	语文	英语
课间休息	15:15-15:20	课间休息				
第八节课	15:20-16:05	英语	体育	体育	体育	体育
课后服务	16:15-17:15	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
备注						