

为落实“双减”政策，进一步推进“五育并举”，全面实施素质教育，上海市奉贤区肖塘小学按照《上海市义务教育课程实施办法》、《关于开展义务教育阶段学校“晒课表”工作的通知》等文件精神，严格落实课程方案和课程标准，开足开齐各类课程，全面促进学生发展。现通过学校网站对各班课表进行公示。

肖塘小学一年级（1）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20--8:55					
第一节	8:55--9:30	语文	数学	外语	语文	语文
课间	9:30--9:40					
第二节（眼操）	9:40--10:20	数学	语文	语文	体育与健康	体育与健康
课间	10:20--10:30					
第三节	10:30--11:05	唱游·音乐	体育与健康	造型·美术	外语	科学
课间	11:05--11:15					
第四节	11:15--11:50	校本课程	劳动	校本课程	数学	造型·美术
中午						
第五节（眼操）	13:00--13:40	语文	语文	语文	唱游·音乐	综合实践活动
体育锻炼活动	13:40--13:55					
第六节	13:55--14:30	体育与健康	科学	道德与法治	道德与法治	校本课程
阳光体育大活动	14:30--15:05					
课后服务	周一 15:30--17:30 周二到周五15:50--18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。

2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。

3. 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。

4. 周二到周五15:05-15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。

5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学一年级（2）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	语文	外语	语文	语文	数学
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	体育与健康	语文	数学	外语	语文
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	科学	道德与法治	校本课程	体育与健康	体育与健康
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	唱游·音乐	数学	造型·美术	唱游·音乐	劳动
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	校本课程	造型·美术	语文	科学	校本课程
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	语文	体育与健康	道德与法治	语文	综合实践活动
阳光体育大活动	14:30—15:05					
课后服务	周一 15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。
4. 周二到周五15:05-15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学一年级（3）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	外语	语文	语文	语文	体育与健康
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	校本课程	数学	唱游·音乐	科学	语文
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	语文	造型·美术	体育与健康	数学	唱游·音乐
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	道德与法治	科学	外语	劳动	数学
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	校本课程	体育与健康	造型·美术	体育与健康	综合实践活动
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	语文	道德与法治	语文	语文	校本课程
阳光体育大活动	14:30—15:05					
课后服务	周一 15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。
4. 周二到周五15:05-15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学一年级（4）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	外语	数学	语文	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	语文	造型·美术	数学	外语	造型·美术
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	校本课程	语文	科学	科学	语文
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	数学	道德与法治	语文	道德与法治	体育与健康
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	唱游·音乐	语文	劳动	体育与健康	校本课程
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	校本课程	体育与健康	体育与健康	唱游·音乐	综合实践活动
阳光体育大活动	14:30—15:05					
课后服务	周一 15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。

2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。

3. 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。

4. 周二到周五15:05-15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。

5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学一年级（5）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20--8:55					
第一节	8:55--9:30	语文	外语	数学	语文	语文
课间	9:30--9:40					
第二节（眼操）	9:40--10:20	语文	语文	语文	造型·美术	外语
课间	10:20--10:30					
第三节	10:30--11:05	数学	科学	体育与健康	劳动	体育与健康
课间	11:05--11:15					
第四节	11:15--11:50	校本课程	体育与健康	唱游·音乐	数学	唱游·音乐
中午						
第五节（眼操）	13:00--13:40	科学	语文	语文	道德与法治	校本课程
体育锻炼活动	13:40--13:55					
第六节	13:55--14:30	校本课程	道德与法治	造型·美术	体育与健康	综合实践活动
阳光体育大活动	14:30--15:05					
课后服务	周一 15:30--17:30 周二到周五15:50--18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。
4. 周二到周五15:05-15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学一年级（6）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	语文	数学	外语	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	外语	语文	校本课程	体育与健康	体育与健康
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	体育与健康	道德与法治	语文	数学	造型·美术
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	校本课程	唱游·音乐	科学	造型·美术	数学
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	语文	体育与健康	唱游·音乐	语文	综合实践活动
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	科学	劳动	语文	道德与法治	校本课程
阳光体育大活动	14:30—15:05					
课后服务	周一 15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。
4. 周二到周五15:05-15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

课程统计

课程名称	道德与法治	语文	数学	外语	科学	体育与健康
每周课时	2	8	3	2	2	4
规定课时	2	8	3	2	2	4
课程名称	唱游·音乐	造型·美术	劳动	综合实践活动	校本课程	合计
每周课时	2	2	1	1	3	30
规定课时	2	2	1	1	3	30

肖塘小学二年级（1）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	数学	外语	语文	语文	体育与健康
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	造型·美术	数学	外语	唱游·音乐	语文
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	语文	体育与健康	体育与健康	校本课程	数学
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	校本课程	语文	语文	体育与健康	科学
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	校本课程	道德与法治	道德与法治	语文	综合实践活动
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	语文	唱游·音乐	科学	造型·美术	劳动
阳光体育大活动	14:30—15:05					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

- 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
- 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
- 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。
- 周二到周五15:05-15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。
- 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学二年级（2）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	语文	数学	语文	语文	数学
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	校本课程	语文	数学	外语	语文
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	校本课程	唱游·音乐	语文	体育与健康	体育与健康
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	外语	道德与法治	体育与健康	科学	造型·美术
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	语文	造型·美术	科学	校本课程	劳动
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	唱游·音乐	体育与健康	道德与法治	语文	综合实践活动
阳光体育大活动	14:30—15:05					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。

2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。

3. 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。

4. 周二到周五15:05-15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。

5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学二年级（3）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	语文	语文	数学	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	数学	唱游·音乐	语文	数学	语文
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	外语	语文	语文	道德与法治	造型·美术
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	体育与健康	体育与健康	外语	造型·美术	校本课程
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	校本课程	科学	劳动	体育与健康	综合实践活动
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	科学	道德与法治	体育与健康	校本课程	唱游·音乐
阳光体育大活动	14:30—15:05					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。
4. 周二到周五15:05-15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学二年级（4）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	数学	语文	语文	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	语文	体育与健康	科学	造型·美术	唱游·音乐
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	校本课程	数学	外语	校本课程	数学
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	外语	语文	语文	道德与法治	体育与健康
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	造型·美术	科学	体育与健康	语文	道德与法治
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	校本课程	劳动	唱游·音乐	体育与健康	综合实践活动
阳光体育大活动	14:30—15:05					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20—8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40—13:55为体育锻炼活动；14:30—15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40—12:55安排午会课。
3. 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。
4. 周二到周五15:05—15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学二年级（5）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	语文	语文	语文	语文	数学
课间	9:30—9:40					
第二节 (眼操)	9:40—10:20	唱游·音乐	数学	数学	体育与健康	校本课程
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	体育与健康	体育与健康	语文	唱游·音乐	外语
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	科学	科学	外语	语文	语文
中午						
第五节 (眼操)	13:00—13:40	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	综合实践活动
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	道德与法治	造型·美术	造型·美术	道德与法治	劳动
阳光体育大活动	14:30—15:05					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注:

- 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操,周二至周五为学生早操和队列训练;13:40-13:55为体育锻炼活动;14:30-15:05为阳光体育大活动。
- 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操;12:40-12:55安排午会课。
- 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。
- 周二到周五15:05-15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。
- 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学二年级（6）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	语文	语文	数学	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	科学	造型·美术	唱游·音乐	造型·美术	校本课程
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	体育与健康	劳动	外语	体育与健康	外语
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	校本课程	唱游·音乐	体育与健康	道德与法治	科学
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	语文	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动
阳光体育大活动	14:30—15:05					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 3节“校本课程”的内容分别为“班队、体育综合、体育活动”课。
4. 周二到周五15:05-15:40分别安排学生自主阅读时光和体育活动。
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

课程统计

课程名称	道德与法治	语文	数学	外语	科学	体育与健康
每周课时	2	8	3	2	2	4
规定课时	2	8	3	2	2	4
课程名称	唱游·音乐	造型·美术	劳动	综合实践活动	校本课程	合计
每周课时	2	2	1	1	3	30
规定课时	2	2	1	1	3	30

肖塘小学三年级（1）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	语文	外语	语文	语文	外语
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	体育与健身	语文	数学	数学	拓展型课程
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	外语	数学	拓展型课程	拓展型课程	语文
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	数学	语文	外语	体育与健身	体育与健身
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	自然	道德与法治	信息科技	自然	拓展型课程
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	拓展型课程	体育与健身	体育与健身	道德与法治	美术
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		美术	音乐	音乐	探究型课程
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。

2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。

3. 5节“拓展型课程”的内容分别为“班队、数学拓展课、英语拓展课和2节体育活动”；1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。

4. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学三年级（2）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	语文	外语	数学	语文	数学
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	数学	语文	语文	数学	体育与健身
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	信息科技	自然	外语	外语	语文
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	外语	拓展型课程	体育与健身	体育与健身	拓展型课程
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	体育与健身	体育与健身	拓展型课程	语文	音乐
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	美术	道德与法治	自然	拓展型课程	拓展型课程
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		音乐	道德与法治	美术	探究型课程
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

- 1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
- 2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
- 3. 5节“拓展型课程”的内容分别为“班队、数学拓展课、英语拓展课和2节体育活动”；1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。
- 4. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学三年级（3）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	外语	数学	数学	语文	拓展型课程
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	语文	外语	外语	信息科技	语文
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	体育与健身	语文	语文	数学	数学
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	拓展型课程	美术	自然	外语	体育与健身
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	拓展型课程	音乐	体育与健身	道德与法治	探究型课程
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	音乐	道德与法治	拓展型课程	语文	拓展型课程
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		体育与健身	美术	体育与健身	自然
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。

2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。

3. 5节“拓展型课程”的内容分别为“班队、数学拓展课、英语拓展课和2节体育活动”；1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。

4. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学三年级（4）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	拓展型课程	语文	外语	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	语文	语文	数学	数学	外语
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	外语	数学	语文	自然	体育与健身
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	体育与健身	信息科技	道德与法治	外语	数学
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	美术	拓展型课程	自然	道德与法治	拓展型课程
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	拓展型课程	体育与健身	体育与健身	体育与健身	美术
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		音乐	拓展型课程	音乐	探究型课程
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：
1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 5节“拓展型课程”的内容分别为“班队、数学拓展课、英语拓展课和2节体育活动”；1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。
4. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学三年级（6）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	拓展型课程	外语	数学	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	语文	语文	语文	数学	数学
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	外语	数学	自然	外语	体育与健身
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	拓展型课程	自然	外语	信息科技	拓展型课程
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	体育与健身	体育与健身	体育与健身	美术	探究型课程
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	语文	音乐	拓展型课程	美术	音乐
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		道德与法治	道德与法治	体育与健身	拓展型课程
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。

2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。

3. 5节“拓展型课程”的内容分别为“班队、数学拓展课、英语拓展课和2节体育活动”；1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。

4. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

课程统计

课程名称	道德与法治	语文	数学	外语	自然	体育与健身
每周课时	2	6	4	4	2	5
规定课时	2	6	4	4	2	5
课程名称	音乐	美术	信息科技	拓展型课程	探究型课程	合计
每周课时	2	2	1	5	1	34
规定课时	2	2	1	5	1	34

肖塘小学四年级（2）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	语文	语文	外语	语文	语文
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	外语	外语	数学	数学	数学
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	数学	信息科技	语文	外语	体育与健身
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	道德与法治	数学	体育与健身	体育与健身	外语
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	体育与健身	体育与健身	道德与法治	道德与法治	人工智能基础
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	探究型课程	语文	音乐	自然	拓展型课程
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		自然	美术	音乐	劳动技术
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

- 1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
- 2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
- 3. 1节“拓展型课程”的内容为“班队”；1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。
- 4. 周四、周五15:50-16:20安排“体育活动”。
- 5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学四年级（3）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	数学	数学	数学	语文	外语
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	语文	外语	语文	外语	语文
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	外语	语文	外语	数学	数学
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	体育与健身	体育与健身	道德与法治	自然	体育与健身
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	探究型课程	自然	音乐	语文	美术
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	道德与法治	音乐	体育与健身	信息科技	道德与法治
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		人工智能基础	劳动技术	体育与健身	拓展型课程
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30--17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：
1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 1节“拓展型课程”的内容为“班队”；1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。
4. 周四、周五15:50-16:20安排“体育活动”。
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学四年级（5）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	外语	数学	数学	语文	体育与健身
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	数学	外语	语文	外语	数学
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	语文	体育与健身	外语	数学	外语
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	美术	语文	信息科技	人工智能基础	语文
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	体育与健身	劳动技术	语文	道德与法治	音乐
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	自然	探究型课程	道德与法治	体育与健身	拓展型课程
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		自然	体育与健身	音乐	道德与法治
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：
1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 1节“拓展型课程”的内容为“班队”；1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。
4. 周四、周五15:50-16:20安排“体育活动”。
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学四年级（6）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	语文	外语	外语	语文	数学
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	数学	语文	数学	数学	外语
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	劳动技术	数学	语文	外语	体育与健身
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	外语	美术	语文	道德与法治	语文
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	探究型课程	人工智能基础	音乐	体育与健身	道德与法治
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	体育与健身	道德与法治	体育与健身	音乐	自然
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		体育与健身	信息科技	自然	拓展型课程
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：
1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 1节“拓展型课程”的内容为“班队”；1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。
4. 周四、周五15:50-16:20安排“体育活动”。
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

课程统计

课程名称	道德与法治	语文	数学	外语	自然
每周课时	3	6	5	5	2
规定课时	3	6	5	5	2
课程名称	体育与健身	音乐	美术	劳动技术	信息科技
每周课时	5	2	1	1	1
规定课时	5	2	1	1	1
课程名称	人工智能基础	探究型课程	拓展型课程		合计
每周课时	1	1	1		34
规定课时	1	1	1		34

肖塘小学五年级（1）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	外语	外语	数学	语文	数学
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	数学	语文	外语	数学	体育与健身
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	语文	数学	语文	体育与健身	外语
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	道德与法治	劳动技术	道德与法治	外语	语文
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	体育与健身	体育与健身	体育与健身	美术	音乐
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	拓展型课程	拓展型课程	语文	道德与法治	拓展型课程
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		自然	音乐	自然	探究型课程
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 3节“拓展型课程”的内容分别为“班队和2节体育活动”，1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。
4. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学五年级（2）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	数学	数学	语文	语文	外语
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	语文	外语	数学	外语	语文
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	外语	语文	语文	数学	数学
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	体育与健身	体育与健身	外语	拓展型课程	体育与健身
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	拓展型课程	道德与法治	美术	音乐	探究型课程
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	道德与法治	音乐	体育与健身	体育与健身	拓展型课程
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		自然	道德与法治	自然	劳动技术
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 3节“拓展型课程”的内容分别为“班队和2节体育活动”，1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。
4. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学五年级（3）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	外语	外语	数学	语文	体育与健身
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	语文	语文	语文	数学	数学
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	数学	体育与健身	外语	劳动技术	语文
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	自然	数学	美术	外语	外语
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	拓展型课程	语文	自然	体育与健身	拓展型课程
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	体育与健身	拓展型课程	道德与法治	音乐	音乐
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		道德与法治	体育与健身	道德与法治	探究型课程
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20—8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40—13:55为体育锻炼活动；14:30—15:05为阳光体育大活动。

2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40—12:55安排午会课。

3. 3节“拓展型课程”的内容分别为“班队和2节体育活动”，1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。

4. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学五年级（4）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	数学	数学	外语	语文	外语
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	语文	外语	数学	外语	语文
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	体育与健身	语文	语文	数学	体育与健身
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	外语	拓展型课程	体育与健身	体育与健身	数学
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	拓展型课程	音乐	道德与法治	自然	拓展型课程
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	美术	体育与健身	语文	道德与法治	自然
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		道德与法治	劳动技术	音乐	探究型课程
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20-8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40-13:55为体育锻炼活动；14:30-15:05为阳光体育大活动。
2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40-12:55安排午会课。
3. 3节“拓展型课程”的内容分别为“班队和2节体育活动”，1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。
4. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

肖塘小学五年级（5）班课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	8:20—8:55					
第一节	8:55—9:30	外语	外语	数学	语文	数学
课间	9:30—9:40					
第二节（眼操）	9:40—10:20	语文	语文	外语	数学	外语
课间	10:20—10:30					
第三节	10:30—11:05	数学	数学	语文	外语	语文
课间	11:05—11:15					
第四节	11:15—11:50	美术	自然	体育与健身	音乐	体育与健身
中午						
第五节（眼操）	13:00—13:40	体育与健身	拓展型课程	语文	道德与法治	拓展型课程
体育锻炼活动	13:40—13:55					
第六节	13:55—14:30	拓展型课程	体育与健身	音乐	体育与健身	劳动技术
阳光体育大活动	14:30—15:05					
第七节	15:05—15:40		道德与法治	道德与法治	自然	探究型课程
课间	15:40—15:50					
课后服务	周一15:30—17:30 周二到周五15:50—18:00					

备注：

1. 8:20—8:55周一为升旗仪式和学生早操，周二至周五为学生早操和队列训练；13:40—13:55为体育锻炼活动；14:30—15:05为阳光体育大活动。

2. 第二节、第五节课课后安排五分钟眼保健操；12:40—12:55安排午会课。

3. 3节“拓展型课程”的内容分别为“班队和2节体育活动”，1节“探究型课程”的内容为“综合实践活动”。

4. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋季社会实践活动。

课程统计

课程名称	道德与法治	语文	数学	外语	自然	体育与健身
每周课时	3	6	5	5	2	5
规定课时	3	6	5	5	2	5
课程名称	音乐	美术	劳动技术	探究型课程	拓展型课程	合计
每周课时	2	1	1	1	3	34
规定课时	2	1	1	1	3	34