

上海市徐汇区向阳小学 一年级1班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 科学           | 体育与健康        | 语文           | 语文           | 语文           |                 |
| 课间   | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 语文           | 数学           | 科学           | 数学           | 唱游·音乐        |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 语文           | 语文           | 校本课程（体育与健康）  | 体育与健康        | 语文           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 造型·美术        | 道德与法治        | 语文           | 造型·美术        | 数学           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 课间   | 12:12-12:42 | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 12:07-12:37     |
| 课间   | 12:42-13:14 | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 12:37-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 体育与健康        | 校本课程（体育活动）   | 劳动           | 外语           | 道德与法治        | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 外语           | 综合实践活动       | 唱游·音乐        | 校本课程（体育活动）   | 体育与健康        | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 课后服务 | 14:54-15:29 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 一年级2班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 语文           | 综合实践活动       | 体育与健康        | 数学           | 道德与法治        |                 |
| 课间   | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 语文           | 语文           | 唱游·音乐        | 体育与健康        | 数学           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 唱游·音乐        | 体育与健康        | 科学           | 语文           | 造型·美术        |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 校本课程（体育与健康）  | 道德与法治        | 语文           | 外语           | 体育与健康        |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 课间   | 12:12-12:42 | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 12:07-12:37     |
| 课间   | 12:42-13:14 | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 12:37-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 造型·美术        | 校本课程（体育活动）   | 数学           | 语文           | 科学           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 外语           | 劳动           | 语文           | 校本课程（体育活动）   | 语文           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 课后服务 | 14:54-15:29 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 一年级3班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 体育与健康        | 语文           | 语文           | 数学           | 语文           |                 |
| 课间   | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 科学           | 体育与健康        | 外语           | 语文           | 语文           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 语文           | 综合实践活动       | 唱游·音乐        | 造型·美术        | 唱游·音乐        |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 语文           | 道德与法治        | 校本课程（体育与健康）  | 体育与健康        | 造型·美术        |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 课间   | 12:12-12:42 | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 12:07-12:37     |
| 课间   | 12:42-13:14 | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 12:37-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 外语           | 校本课程（体育活动）   | 语文           | 道德与法治        | 体育与健康        | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 数学           | 劳动           | 科学           | 校本课程（体育活动）   | 数学           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 课后服务 | 14:54-15:29 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 一年级4班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 造型·美术        | 数学           | 外语           | 语文           | 外语           |                 |
| 课间   | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 语文           | 唱游·音乐        | 校本课程（体育与健康）  | 体育与健康        | 科学           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 语文           | 语文           | 综合实践活动       | 唱游·音乐        | 数学           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 劳动           | 道德与法治        | 语文           | 科学           | 语文           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 课间   | 12:12-12:42 | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 12:07-12:37     |
| 课间   | 12:42-13:14 | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 12:37-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 数学           | 校本课程（体育活动）   | 语文           | 造型·美术        | 体育与健康        | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 体育与健康        | 体育与健康        | 道德与法治        | 校本课程（体育活动）   | 语文           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 课后服务 | 14:54-15:29 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 一年级5班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 唱游·音乐        | 语文           | 科学           | 语文           | 语文           |                 |
| 课间   | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 外语           | 造型·美术        | 综合实践活动       | 唱游·音乐        | 道德与法治        |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 语文           | 体育与健康        | 数学           | 体育与健康        | 体育与健康        |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 语文           | 道德与法治        | 体育与健康        | 数学           | 科学           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 课间   | 12:12-12:42 | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 12:07-12:37     |
| 课间   | 12:42-13:14 | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 12:37-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 校本课程（体育与健康）  | 校本课程（体育活动）   | 劳动           | 外语           | 语文           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 造型·美术        | 语文           | 语文           | 校本课程（体育活动）   | 数学           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 课后服务 | 14:54-15:29 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 一年级6班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 语文           | 语文           | 语文           | 校本课程（体育与健康）  | 体育与健康        |                 |
| 课间   | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         | 趣玩晨会         |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 体育与健康        | 体育与健康        | 数学           | 语文           | 造型·美术        |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 语文           | 唱游·音乐        | 外语           | 科学           | 语文           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 科学           | 道德与法治        | 劳动           | 数学           | 道德与法治        |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 课间   | 12:12-12:42 | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 午休           | 12:07-12:37     |
| 课间   | 12:42-13:14 | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 12:37-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 造型·美术        | 校本课程（体育活动）   | 语文           | 语文           | 唱游·音乐        | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 数学           | 综合实践活动       | 体育与健康        | 校本课程（体育活动）   | 外语           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 课后服务 | 14:54-15:29 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 四年级1班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 外语           | 体育与健康        | 语文           | 语文           | 科学           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 数学           | 美术           | 数学           | 语文           | 体育与健康        |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 劳动           | 数学           | 语文           | 校本课程（体育与健康）  | 语文           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 语文           | 科学           | 外语           | 数学           | 数学           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 体育与健康        | 综合实践活动       | 音乐           | 校本课程         | 美术           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 信息科技         | 语文           | 道德与法治        | 音乐           | 外语           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 语文（书法）       | 道德与法治        | 体育与健康        | 人工智能基础       | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务（体育活动2）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 四年级2班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 语文           | 数学           | 外语           | 数学           | 语文           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 数学           | 科学           | 音乐           | 语文           | 数学           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 音乐           | 体育与健康        | 语文           | 语文           | 外语           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 语文（书法）       | 校本课程         | 数学           | 科学           | 外语           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 劳动           | 语文           | 人工智能基础       | 体育与健康        | 语文           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 校本课程（体育与健康）  | 综合实践活动       | 体育与健康        | 信息科技         | 体育与健康        | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 美术           | 道德与法治        | 道德与法治        | 美术           | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务（体育活动2）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 四年级3班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 数学           | 语文           | 语文           | 信息科技         | 体育与健康        |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 音乐           | 语文           | 人工智能基础       | 数学           | 科学           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 外语           | 美术           | 校本课程         | 语文           | 美术           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 语文           | 数学           | 道德与法治        | 劳动           | 外语           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 科学           | 综合实践活动       | 数学           | 校本课程（体育与健康）  | 语文           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 体育与健康        | 体育与健康        | 语文（书法）       | 音乐           | 数学           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 语文           | 道德与法治        | 体育与健康        | 外语           | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务（体育活动2）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 四年级4班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 语文           | 校本课程         | 数学           | 体育与健康        | 美术           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 语文           | 数学           | 外语           | 语文           | 数学           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 科学           | 体育与健康        | 劳动           | 语文（书法）       | 音乐           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 体育与健康        | 语文           | 语文           | 数学           | 科学           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 外语           | 音乐           | 体育与健康        | 信息科技         | 语文           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 美术           | 综合实践活动       | 语文           | 外语           | 校本课程（体育与健康）  | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 数学           | 道德与法治        | 道德与法治        | 人工智能基础       | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务（体育活动2）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 四年级5班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 语文           | 数学           | 音乐           | 语文           | 体育与健康        |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 数学           | 语文           | 数学           | 语文           | 数学           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 外语           | 语文（书法）       | 体育与健康        | 校本课程（体育与健康）  | 科学           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 语文           | 体育与健康        | 外语           | 信息科技         | 校本课程         |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 劳动           | 综合实践活动       | 美术           | 数学           | 语文           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 体育与健康        | 科学           | 语文           | 外语           | 美术           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 人工智能基础       | 道德与法治        | 道德与法治        | 音乐           | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务（体育活动2）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 四年级6班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 数学           | 科学           | 语文           | 数学           | 语文           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 语文           | 数学           | 体育与健康        | 音乐           | 外语           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 体育与健康        | 音乐           | 外语           | 语文           | 数学           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 美术           | 体育与健康        | 人工智能基础       | 语文（书法）       | 语文           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 语文           | 语文           | 数学           | 美术           | 校本课程（体育与健康）  | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 外语           | 综合实践活动       | 信息科技         | 体育与健康        | 科学           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 劳动           | 道德与法治        | 道德与法治        | 校本课程         | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务（体育活动2）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 四年级7班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 语文           | 体育与健康        | 校本课程         | 美术           | 数学           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 外语           | 信息科技         | 数学           | 数学           | 语文           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 数学           | 数学           | 音乐           | 科学           | 语文           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 体育与健康        | 美术           | 语文           | 语文           | 外语           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 人工智能基础       | 语文           | 语文           | 劳动           | 音乐           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 语文（书法）       | 综合实践活动       | 体育与健康        | 外语           | 体育与健康        | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 科学           | 道德与法治        | 道德与法治        | 校本课程（体育与健康）  | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务（体育活动2）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 四年级8班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 音乐           | 数学           | 语文           | 语文           | 语文           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 语文           | 语文           | 外语           | 科学           | 语文（书法）       |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 数学           | 外语           | 数学           | 语文           | 体育与健康        |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 校本课程         | 校本课程（体育与健康）  | 体育与健康        | 体育与健康        | 数学           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 人工智能基础       | 科学           | 信息科技         | 外语           | 劳动           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 语文           | 综合实践活动       | 美术           | 美术           | 音乐           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 体育与健康        | 道德与法治        | 道德与法治        | 数学           | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务（体育活动2）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 四年级9班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 语文           | 数学           | 语文           | 科学           | 外语           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 校本课程（体育与健康）  | 体育与健康        | 数学           | 语文           | 语文           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 语文           | 科学           | 体育与健康        | 语文           | 数学           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 数学           | 语文           | 外语           | 美术           | 音乐           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 美术           | 综合实践活动       | 劳动           | 校本课程         | 体育与健康        | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 道德与法治        | 音乐           | 语文（书法）       | 数学           | 信息科技         | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 外语           | 道德与法治        | 人工智能基础       | 体育与健康        | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务（体育活动2）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 五年级1班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 语文           | 信息科技         | 语文           | 外语           | 数学           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 科学           | 体育与健康        | 校本课程（体育与健康）  | 美术           | 语文           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 校本课程         | 数学           | 数学           | 语文           | 外语           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 数学           | 语文           | 语文           | 语文           | 音乐           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 语文（书法）       | 综合实践活动       | 道德与法治        | 数学           | 体育与健康        | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 道德与法治        | 外语           | 美术           | 劳动           | 科学           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 体育与健康        | 道德与法治        | 音乐           | 体育与健康        | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动2）  |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学  五年级2班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 语文           | 美术           | 音乐           | 语文           | 语文           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 数学           | 校本课程         | 体育与健康        | 语文           | 数学           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 外语           | 数学           | 外语           | 美术           | 体育与健康        |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 语文           | 语文           | 语文           | 数学           | 科学           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 体育与健康        | 科学           | 数学           | 综合实践活动       | 道德与法治        | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 劳动           | 体育与健康        | 语文（书法）       | 音乐           | 外语           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 信息科技         | 道德与法治        | 道德与法治        | 校本课程（体育与健康）  | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动2）  |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 五年级3班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 外语           | 数学           | 语文           | 语文           | 音乐           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 语文           | 音乐           | 信息科技         | 语文（书法）       | 语文           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 校本课程（体育与健康）  | 语文           | 科学           | 数学           | 数学           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 语文           | 体育与健康        | 数学           | 体育与健康        | 体育与健康        |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 数学           | 外语           | 体育与健康        | 外语           | 道德与法治        | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 科学           | 语文           | 道德与法治        | 美术           | 校本课程         | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 美术           | 道德与法治        | 劳动           | 综合实践活动       | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动2）  |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 五年级4班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 语文           | 体育与健康        | 外语           | 语文           | 语文           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 音乐           | 数学           | 劳动           | 校本课程         | 外语           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 体育与健康        | 信息科技         | 语文           | 语文（书法）       | 科学           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 数学           | 美术           | 语文           | 数学           | 校本课程（体育与健康）  |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 语文           | 语文           | 数学           | 体育与健康        | 数学           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 外语           | 科学           | 体育与健康        | 综合实践活动       | 道德与法治        | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 道德与法治        | 道德与法治        | 美术           | 音乐           | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动2）  |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学  五年级5班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 外语           | 美术           | 语文           | 语文           | 校本课程         |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 语文           | 语文           | 数学           | 语文           | 信息科技         |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 音乐           | 数学           | 外语           | 体育与健康        | 体育与健康        |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 数学           | 综合实践活动       | 道德与法治        | 科学           | 语文           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 科学           | 语文（书法）       | 音乐           | 数学           | 数学           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 语文           | 体育与健康        | 校本课程（体育与健康）  | 外语           | 道德与法治        | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 体育与健康        | 道德与法治        | 美术           | 劳动           | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动2）  |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 五年级6班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 数学           | 数学           | 科学           | 语文           | 体育与健康        |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 劳动           | 语文           | 语文           | 语文           | 外语           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 校本课程         | 科学           | 外语           | 数学           | 语文           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 语文           | 体育与健康        | 校本课程（体育与健康）  | 音乐           | 语文           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 信息科技         | 音乐           | 语文（书法）       | 美术           | 道德与法治        | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 体育与健康        | 综合实践活动       | 数学           | 外语           | 数学           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 美术           | 道德与法治        | 道德与法治        | 体育与健康        | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动2）  |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 五年级7班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 数学           | 体育与健康        | 数学           | 美术           | 语文           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 校本课程（体育与健康）  | 外语           | 校本课程         | 语文           | 体育与健康        |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 语文           | 数学           | 语文           | 外语           | 语文（书法）       |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 科学           | 音乐           | 语文           | 道德与法治        | 外语           |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 语文           | 劳动           | 美术           | 体育与健康        | 音乐           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 道德与法治        | 语文           | 科学           | 数学           | 数学           | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 综合实践活动       | 道德与法治        | 体育与健康        | 信息科技         | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动2）  |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 五年级8班

|      | 时间          | 星期一          | 星期二          | 星期三          | 星期四          | 星期五          | 备注<br>(星期五时间微调) |
|------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 第一节  | 08:20-08:55 | 外语           | 语文           | 数学           | 语文           | 美术           |                 |
| 大课间  | 08:55-09:27 | 升旗仪式         | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      | 大课间体育活动      |                 |
| 第二节  | 09:27-10:02 | 语文           | 数学           | 外语           | 道德与法治        | 语文           |                 |
| 课间   | 10:02-10:17 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |                 |
| 第三节  | 10:17-10:52 | 语文           | 体育与健康        | 语文           | 校本课程         | 外语           |                 |
| 课间   | 10:52-11:07 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |                 |
| 第四节  | 11:07-11:42 | 数学           | 劳动           | 科学           | 体育与健康        | 体育与健康        |                 |
| 午餐   | 11:42-12:12 | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 午餐           | 11:42-12:07     |
| 午休   | 12:12-13:14 | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 午休、午会        | 12:07-13:09     |
| 第五节  | 13:14-13:49 | 体育与健康        | 语文           | 校本课程（体育与健康）  | 音乐           | 数学           | 13:09-13:44     |
| 课间   | 13:49-14:04 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 13:44-13:59     |
| 第六节  | 14:04-14:39 | 道德与法治        | 综合实践活动       | 音乐           | 数学           | 语文（书法）       | 13:59-14:34     |
| 课间   | 14:39-14:54 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 14:34-14:49     |
| 第七节  | 14:54-15:29 | 科学           | 道德与法治        | 信息科技         | 美术           | 课后服务         | 14:49-16:30     |
| 课间   | 15:29-15:44 | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         | 课间休息         |              |                 |
| 课后服务 | 15:44-16:30 | 课后服务         | 课后服务（体育活动1）  | 课后服务         | 课后服务（体育活动2）  |              |                 |
| 课后服务 | 16:30-17:30 | 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：  
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；  
2. 2027年1月14日—15日期末考试。