



### 上海闵行区诺达双语学校一年级 1 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 20-8: 45	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 45-9: 20	语文	数学	语文	外语	语文
课间	9: 20-9: 55	大课间（含眼保健操）				
第二节	9: 55-10: 30	语文	语文	语文	语文	道德与法治
课间	10: 30-10: 40					
第三节	10: 40-11: 15	体育与健康	唱游	劳动	校本课程/体育活动	外语
	11: 15-12: 20	午餐、午间体育活动				
第四节	12: 20-12: 55	数学	美术	体育与健康	数学	科学
课间	12: 55-13: 05					
第五节	13: 05-13: 40	校本课程/体育活动	体育与健康	美术	语文	体育与健康
课间	13: 40-14: 00	课间休息（含课间操、眼保健操）				
第六节	14: 00-14: 35	唱游	道德与法治	综合实践活动	体育与健康	科学
课间	14: 35-14: 45					
	14: 45-15: 20	爱心辅导、主题探究				
	15: 20-15: 30	学生放学				
	15: 30-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校二年级 1 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 20-8: 45	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 45-9: 20	科学	数学	语文	语文	英语
课间	9: 20-9: 55	大课间（含眼保健操）				
第二节	9: 55-10: 30	语文	语文	语文	科学	道德与法治
课间	10: 30-10: 40					
第三节	10: 40-11: 15	语文	唱游	数学	语文	语文
	11: 15-12: 20	午餐、午休或体育活动				
第四节	12: 20-12: 55	唱游	美术	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	12: 55-13: 05					
第五节	13: 05-13: 40	体育与健康	体育与健康	美术	道德与法治	英语
课间	13: 40-14: 00	课间休息（含课间操、眼保健操）				
第六节	14: 00-14: 35	数学	劳动	校本课程/体育活动	综合实践活动	校本课程/体育活动
课间	14: 35-14: 45					
第七节	14: 45-15: 20	爱心辅导、主题探究				
	15: 20-15: 30	学生放学				
	15: 30-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校三年级 1 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 20-8: 45	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 45-9: 20	校本课程	数学	语文	数学	语文
课间	9: 20-9: 55	大课间（含眼保健操）				
第二节	9: 55-10: 30	数学	语文	数学	语文	道德与法治（习读本
课间	10: 30-10: 40					
第三节	10: 40-11: 15	英语	校本课程/体育活动	美术	英语	音乐
	11: 15-12: 20	午餐、午休或体育活动				
第四节	12: 20-12: 55	科学	信息科技	体育与健康	科学	英语
课间	12: 55-13: 05					
第五节	13: 05-13: 40	语文	劳动	语文（书法）	道德与法治	体育与健康
课间	13: 40-14: 00	课间休息（含课间操、眼保健操）				
第六节	14: 00-14: 35	美术	体育与健康	综合实践活动	音乐	校本课程
课间	14: 35-14: 45					
第七节	14: 45-15: 20	体育与健康	英语	校本课程/体育活动	体育与健康	爱心辅导
	15: 20-15: 30	学生放学				
	15: 30-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校四年级 1 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 20-8: 45	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 45-9: 20	道德与法治	数学	语文	数学	语文
课间	9: 20-9: 55	大课间（含眼保健操）				
第二节	9: 55-10: 30	数学	语文	数学	语文	体育与健康
课间	10: 30-10: 40					
第三节	10: 40-11: 15	英语	音乐	美术	英语	数学
	11: 15-12: 20	午餐、午休或体育活动				
第四节	12: 20-12: 55	科学	英语	英语	科学	英语
课间	12: 55-13: 05					
第五节	13: 05-13: 40	语文（书法）	体育与健康	语文	音乐	道德与法治
课间	13: 40-14: 00	课间休息（含课间操、眼保健操）				
第六节	14: 00-14: 35	体育与健康	综合实践活动/体育活动	劳动	道德与法治	校本课程/体育活动
课间	14: 35-14: 45					
第七节	14: 45-15: 20	信息科技	地方课程	体育与健康	体育与健康	爱心辅导
	15: 20-15: 30	学生放学				
	15: 30-17: 30	课后服务				

上海闵行区诺达双语学校五年级 1 班课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 20-8: 45	升旗晨会（含主题教育、行规教育、劳动实践、阅读时光、主题班会）				
第一节	8: 45-9: 20	道德与法治（习读本	数学	语文	数学	语文
课间	9: 20-9: 55	大课间（含眼保健操）				
第二节	9: 55-10: 30	数学	语文	数学	语文	体育与健康
课间	10: 30-10: 40					
第三节	10: 40-11: 15	语文	音乐	体育与健康	英语	数学
	11: 15-12: 20	午餐、午休或体育活动				
第四节	12: 20-12: 55	科学	英语	英语	科学	英语
课间	12: 55-13: 05					
第五节	13: 05-13: 40	体育与健康	劳动	语文（书法）	音乐	道德与法治
课间	13: 40-14: 00	课间休息（含课间操、眼保健操）				
第六节	14: 00-14: 35	信息科技	综合实践活动/体育活动	美术	体育与健康	校本课程（心理健康
课间	14: 35-14: 45					
第七节	14: 45-15: 20	英语	体育与健康	校本课程/体育活动	道德与法治	爱心辅导
	15: 20-15: 30	学生放学				
	15: 30-17: 30	课后服务				

备注说明：第一学期安排学生成长营体验活动；第 18 周学生综合素质评价活动。