

上海奉贤区世外学校二年级（2）班课程表

|      | 时间          | 星期一                               | 星期二         | 星期三   | 星期四         | 星期五   |
|------|-------------|-----------------------------------|-------------|-------|-------------|-------|
| 第一节  | 8:20~8:55   | 数学                                | 道德与法治       | 外语    | 语文          | 体育与健康 |
| 课间   | 8:55~9:10   | 课间休息                              |             |       |             |       |
| 第二节  | 9:10~9:45   | 校本课程（体育与健康）                       | 数学          | 道德与法治 | 语文          | 劳动    |
| 课间   | 9:45~10:15  | 课间休息（周一升旗仪式）                      |             |       |             |       |
| 第三节  | 10:15~10:50 | 科学                                | 语文          | 体育与健康 | 校本课程        | 造型·美术 |
| 课间   | 10:50~11:10 | 10:50-10:55 眼操健操 10:55-11:10 课间休息 |             |       |             |       |
| 第四节  | 11:10~11:45 | 唱游·音乐                             | 体育与健康       | 体育与健康 | 唱游·音乐       | 造型·美术 |
| 午餐   | 11:45~12:15 |                                   |             |       |             |       |
| 午休   | 12:15~12:40 |                                   |             |       |             |       |
| 第五节  | 12:40~13:15 | 自习                                | 自习          | 自习    | 自习          | 自习    |
| 课间   | 13:15~13:50 | 大课间活动                             |             |       |             |       |
| 第六节  | 13:50~14:25 | 外语                                | 语文          | 科学    | 语文          | 数学    |
| 课间   | 14:25~14:45 | 14:25-14:30 眼保健操 14:30-14:45课间休息  |             |       |             |       |
| 第七节  | 14:45~15:20 | 语文                                | 校本课程（心理）    | 语文    | 综合实践活动      | 语文    |
| 课间   | 15:20~15:35 |                                   |             |       |             |       |
| 课后服务 | 15:35~16:10 | 课后服务                              | 课后服务（体育活动课） | 课后服务  | 课后服务（体育活动课） | 课后服务  |
| 课后服务 | 16:20~17:30 | 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：周二校本课程单周为项目学习，双周为心理。