

2025学年第1学期上海市民办远东学校一年级1班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	外语	数学	语文	外语	语文
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	语文	艺术·音乐	语文	数学	科学
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	道德与法治	语文	艺术·音乐	劳动	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	体育与健康	艺术·美术	校本课程	道德与法治
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	校本课程	艺术·美术	体育与健康	语文	语文
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	综合实践活动	班团队活动	科学	语文	体育与健康
课间	15:00-15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节体育与健康利用周四11:05-11:40校本课程时段落实。
- 3.两节体育活动课1节利用周一13:35~14:15(含眼保健操)校本课程时段落实，1节利用周一的课后服务第一时段落实。
- 4.周一到周五下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15:30-16:05，第二时段16:15-17:00，第三时段17:00-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校一年级 2班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	外语	语文	外语	数学	语文
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	语文	校本课程	数学	体育与健康	语文
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	科学	艺术·音乐	艺术·美术	语文	体育与健康
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	道德与法治	科学	语文	数学
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	体育与健康	班团队活动	体育与健康	艺术·音乐	校本课程
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	综合实践活动	艺术·美术	语文	劳动	道德与法治
课间	15:00-15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节体育与健康利用周二 9:10~9:45校本课程时段落实。
- 3.两节体育活动课 1节利用周五 13:35~14:15(含眼保健操)校本课程时段落实，1节利用周一的课后服务第一时段落实。
- 4.周一到周五下午 15:00-15:30开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15:30-16:05，第二时段16:15-17:00，第三时段17:00-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校一年级3班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	语文	语文	外语	数学	外语
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	数学	科学	道德与法治	艺术·美术	语文
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	体育与健康	体育与健康	语文	语文	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	艺术·美术	艺术·音乐	校本课程	数学
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	劳动	班团队活动	语文	体育与健康	体育与健康
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	综合实践活动	道德与法治	校本课程	科学	艺术·音乐
课间	15:00-15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：

1.秋季研学活动安排在第8周开展。

2.一节体育与健康利用周三 14:25~15:00校本课程时段落实。

3.两节体育活动课1节利用周四11:05~11:40校本课程时段落实，1节利用周一的课后服务第一时段落实。

4.周一到周五下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动。

5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15:30-16:05，第二时段16:15-17:00，第三时段17:00-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校一年级4班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	语文	数学	语文	外语	外语
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	体育与健康	艺术·美术	体育与健康	语文	艺术·音乐
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	数学	语文	数学	艺术·美术	道德与法治
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	艺术·音乐	道德与法治	科学	体育与健康
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	校本课程	班团队活动	科学	语文	语文
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	综合实践活动	校本课程	劳动	体育与健康	语文
课间	15:00-15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节体育与健康利用周二 14:25~15:00校本课程时段落实。
- 3.两节体育活动课1节利用周一 13:35~14:15(含眼保健操)校本课程时段落实，1节利用周一的课后服务第一时段落实。
- 4.周一到周五下午 15:00-15:30开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15:30-16:05，第二时段16:15-17:00，第三时段17:00-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校二年级1班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	语文	外语	语文	数学	外语
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	语文	语文	语文	艺术·美术	语文
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	数学	道德与法治	艺术·音乐	科学	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	艺术·音乐	科学	艺术·美术	语文	体育与健康
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	体育与健康	校本课程	体育与健康	校本课程	语文
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	综合实践活动	班团队活动	道德与法治	体育与健康	劳动
课间	15:00-15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节体育与健康利用周二 13:35~14:15(含眼保健操)校本课程时段落实。
- 3.两节体育活动课1节利用周四13:35~14:15(含眼保健操)校本课程时段落实，1节利用周一的课后服务第一时段落实。
- 4.周一到周五下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15:30-16:05，第二时段16:15-17:00，第三时段17:00-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校二年级 2班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	数学	外语	语文	外语	语文
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	体育与健康	语文	语文	体育与健康	数学
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	语文	语文	数学	艺术·美术	科学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	体育与健康	校本课程	语文	艺术·音乐
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	艺术·音乐	班团队活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	综合实践活动	科学	校本课程	劳动	艺术·美术
课间	15:00-15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节体育与健康利用周三 11:05-11:40校本课程时段落实。
- 3.两节体育活动课 1节利用周三 14:25~15:00校本课程时段落实，1节利用周一的课后服务第一时段落实。
- 4.周一到周五下午 15:00-15:30开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15:30-16:05，第二时段16:15-17:00，第三时段17:00-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校二年级 3班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	外语	语文	数学	语文	外语
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	数学	艺术·美术	科学	校本课程	数学
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	语文	劳动	语文	艺术·音乐	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	道德与法治	语文
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	道德与法治	班团队活动	体育与健康	校本课程	科学
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	综合实践活动	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康
课间	15:00-15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节体育与健康利用周四 13:35~14:15(含眼保健操)校本课程时段落实。
- 3.两节体育活动课 1节利用周四9:10~9:45校本课程时段落实，1节利用周一的课后服务第一时段落实。
- 4.周一到周五下午 15:00-15:30开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15:30-16:05，第二时段16:15-17:00，第三时段17:00-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校二年级 4班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	语文	语文	外语	外语	数学
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	语文	校本课程	劳动	数学	语文
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	体育与健康	科学	语文	道德与法治	体育与健康
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	数学	艺术·美术	语文	体育与健康	语文
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	艺术·音乐	班团队活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	综合实践活动	校本课程	体育与健康	语文	科学
课间	15:00-15:30					
课后服务	15:30~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节体育与健康利用周二9:10~9:45校本课程时段落实。
- 3.两节体育活动课1节利用周二14:25~15:00校本课程时段落实，1节利用周一的课后服务第一时段落实。
- 4.周一到周五下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15:30-16:05，第二时段16:15-17:00，第三时段17:00-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校三年级1班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	数学	语文	外语	语文	外语
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	语文	数学	音乐	语文	道德与法治
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	体育与健身	外语	美术	体育与健身	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	拓展型课程	体育与健身	语文	数学	语文
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	外语	美术	拓展型课程	拓展型课程	体育与健身
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	拓展型课程	班团队活动	自然	自然	音乐
课间	15:00~15:30					
第7节	15:30~16:05	探究型课程	道德与法治	体育与健身	信息科技	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

1.秋季研学活动安排在第8周开展。

2.两节体育活动课1节利用周一课后服务的第一时段落实，一节利用周四13:35~14:15（含眼保健操）拓展型课程时段落实。

3.三年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。

4.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。

5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校三年级 2班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	语文	数学	外语	语文	数学
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	体育与健身	音乐	数学	信息科技	外语
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	数学	道德与法治	语文	外语	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	语文	语文	美术	体育与健身
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	拓展型课程	体育与健身	自然	音乐	拓展型课程
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	自然	美术	体育与健身	体育与健身	道德与法治
课间	15:00~15:30					
第七节	15:30~16:05	拓展型课程	班团队活动	探究型课程	拓展型课程	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.两节体育活动课1节利用周一15:30~16:05拓展型课程时段落实，1节利用周四15:30~16:05拓展型课程时段落实。
- 3.三年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。
- 4.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校三年级 3班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	语文	外语	语文	拓展型课程	数学
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	外语	语文	语文	数学	外语
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	数学	数学	外语	拓展型课程	体育与健身
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	自然	体育与健身	信息科技	美术
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	体育与健身	班团队活动	探究型课程	体育与健身	语文
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	道德与法治	音乐	音乐	道德与法治	拓展型课程
课间	15:00~15:30					
第七节	15:30~16:05	拓展型课程	体育与健身	美术	自然	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.两节体育活动课1节利用周一15:30~16:05拓展型课程时段落实，1节利用周四10:15~10:55(含眼保健操)拓展型课程时段落实。
- 3.三年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。
- 4.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校三年级 4班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	数学	探究型课程	语文	外语	语文
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	语文	语文	外语	音乐	体育与健身
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	外语	语文	道德与法治	数学	外语
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	自然	拓展型课程	数学	体育与健身	信息科技
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	美术	班团队活动	体育与健身	语文	数学
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	体育与健身	体育与健身	美术	拓展型课程	拓展型课程
课间	15:00~15:30					
第七节	15:30~16:05	拓展型课程	音乐	自然	道德与法治	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.两节体育活动课1节利用周一15:30~16:05时段落实，1节利用周二11:05~11:40拓展型课程时段落实。
- 3.三年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。
- 4.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校四年级1班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	语文	外语	数学	外语	语文
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	数学	数学	语文	数学	外语
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	外语	语文	语文	语文	道德与法治
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	劳动技术	体育与健身	外语	音乐	数学
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	体育与健身	自然	体育与健身	自然	体育与健身
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	美术	班团队活动	拓展型课程	体育与健身	道德与法治
课间	15:00~15:30					
第7节	15:30~16:05	探究型课程	音乐	道德与法治	信息科技	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.两节体育活动课1节利用周一的课后服务第一时段时段落实，1节利用周二的课后服务第一时段落实。
- 3.四年级“人工智能基础”利用周三14:25~15:00拓展型课程课时开展。
- 4.四年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。
- 5.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。
- 6.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校四年级 2班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	数学	外语	外语	语文	语文
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	语文	数学	数学	外语	外语
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	体育与健身	语文	劳动技术	数学	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	道德与法治	体育与健身	音乐	体育与健身
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	语文	班团队活动	语文	信息科技	音乐
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	道德与法治	体育与健身	道德与法治	自然	美术
课间	15:00~15:30					
第7节	15:30~16:05	探究型课程	自然	拓展型课程	体育与健身	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.两节体育活动课1节利用周一的课后服务第一时段落实，1节利用周二的课后服务第一时段落实。
- 3.四年级“人工智能基础”利用周三15:30~16:05拓展型课程课时开展。
- 4.四年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。
- 5.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。
- 6.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校四年级 3班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	语文	外语	语文	外语	数学
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	外语	语文	外语	语文	外语
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	数学	体育与健身	自然	语文	音乐
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	体育与健身	数学	数学	数学	自然
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	信息科技	拓展型课程	劳动技术	体育与健身	语文
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	道德与法治	班团队活动	音乐	道德与法治	体育与健身
课间	15:00~15:30					
第七节	15:30~16:05	探究型课程	道德与法治	体育与健身	美术	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.两节体育活动课1节利用周一的课后服务第一时段落实，1节利用周二的课后服务第一时段落实。
- 3.四年级“人工智能基础”利用周二13:35-14:15（含眼保健操）拓展型课程课时开展。
- 4.四年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。
- 5.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。
- 6.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校四年级 4班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	数学	语文	外语	语文	外语
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	语文	劳动技术	数学	数学	语文
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	语文	数学	外语	体育与健身	体育与健身
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	信息科技	语文	外语	数学
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	自然	道德与法治	道德与法治	道德与法治	音乐
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	体育与健身	班团队活动	体育与健身	音乐	拓展型课程
课间	15:00~15:30					
第七节	15:30~16:05	探究型课程	体育与健身	美术	自然	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.两节体育活动课1节利用周一的课后服务第一时段落实，1节利用周二的课后服务第一时段落实。
- 3.四年级“人工智能基础”利用周五14:25-15:00拓展型课程课时开展。
- 4.四年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。
- 5.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。
- 6.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校五年级1班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	语文	外语	数学	外语	语文
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	外语	语文	语文	自然	外语
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	劳动技术	体育与健身	语文	语文	数学
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	道德与法治	道德与法治	外语	数学	道德与法治
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	探究型课程	数学	体育与健身	拓展型课程	体育与健身
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	音乐	班团队活动	美术	体育与健身	自然
课间	15:00~15:30					
第七节	15:30~16:05	体育与健身	数学	拓展型课程	音乐	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.两节体育活动课1节利用周一的课后服务第一时段落实，1节利用周三15:30~16:05拓展型课程时段落实。
- 3.五年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。
- 4.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校五年级 2班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	数学	语文	外语	语文	外语
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	劳动技术	数学	道德与法治	语文	语文
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	自然	美术	语文	数学	体育与健身
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	音乐	外语	数学	外语	数学
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	外语	班团队活动	自然	道德与法治	拓展型课程
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	语文	道德与法治	探究型课程	音乐	拓展型课程
课间	15:00~15:30					
第七节	15:30~16:05	体育与健身	体育与健身	体育与健身	体育与健身	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.两节体育活动课1节利用周一的课后服务第一时段落实，1节利用周五13:35~14:15(含眼保健操)拓展型课程时段落实。
- 3.五年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。
- 4.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校五年级 3班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	外语	语文	外语	语文	数学
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	数学	数学	自然	外语	语文
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	音乐	外语	数学	道德与法治	外语
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	自然	体育与健身	道德与法治	数学	体育与健身
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	道德与法治	拓展型课程	语文	体育与健身	劳动技术
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	语文	探究型课程	体育与健身	美术	拓展型课程
课间	15:00~15:30					
第七节	15:30~16:05	体育与健身	班团队活动	音乐	语文	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

- 1.秋季研学活动安排在第8周开展。
- 2.两节体育活动课1节利用周一的课后服务第一时段落实，1节利用周五14:25~15:00拓展型课程时段落实。
- 3.五年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。
- 4.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。
- 5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。

2025学年第1学期上海市民办远东学校五年级 4班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:25~9:00	外语	语文	数学	语文	外语
课间	9:00~9:10					
第二节	9:10~9:45	自然	体育与健身	体育与健身	道德与法治	数学
大课间	9:45~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	道德与法治	外语	外语	音乐	语文
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	语文	数学	语文	体育与健身	拓展型课程
午休	11:40~13:35					
第五节	13:35~14:15 (含眼保健操)	美术	拓展型课程	音乐	外语	道德与法治
课间	14:15~14:25					
第六节	14:25~15:00	数学	探究型课程	语文	自然	体育与健身
课间	15:00~15:30					
第七节	15:30~16:05	体育与健身	班团队活动	劳动技术	数学	
课间	16:05~16:15					
课后服务	16:15~18:00					

备注：

1.秋季研学活动安排在第8周开展。

2.两节体育活动课1节利用周一的课后服务第一时段落实，1节利用周五11:05~11:40拓展型课程时段落实。

3.五年级每天午会时间是12:50-13:25,内容是“生命健康、劳动教育、趣味阅读、安全教育、慧思考”。

4.周一到周四下午15:00-15:30开展“成长在远东”活动，周五下午15:00-16:05开展“成长在远东”活动。

5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段16:15-16:50，第二时段17:00-17:30，第三时段17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。