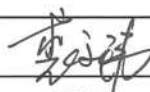


2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校一年级1班周课表						
		学校（盖章）： 		校长（签字）： 		
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	造型·美术	数学	语文	外语
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	体育与健康	体育与健康	语文	外语	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	语文	数学	造型·美术	道德与法治	数学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	唱游·音乐	语文	科学	语文	道德与法治
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	科学	唱游·音乐	体育与健康	劳动	语文
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	语文	综合实践活动	校本课程	校本课程（体育与健康）	体育与健康
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周二开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2.本学期第18周，拟安排期末综合素质评价（一年级非纸笔考试,以游园会形式考察语文、数学综合素质） 3.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校一年级2班周课表						
学校（盖章）：		校长（签字）：				
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	外语	科学	语文	外语
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	数学	唱游·音乐	校本课程	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	语文	语文	语文	综合实践活动	数学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	道德与法治	校本课程（体育与健康）	语文	体育与健康
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	造型·美术	造型·美术	语文	体育与健康	科学
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	唱游·音乐	体育与健康	劳动	道德与法治	语文
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周二开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2.本学期第18周，拟安排期末综合素质评价（一年级非纸笔考试,以游园会形式考察语文、数学综合素质） 3.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829			电子邮箱：admission@suis.com			
联系人：楼瑶青			联系电话：021-58255829			

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校一年级3班周课表						
学校（盖章）：			校长（签字）：			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	数学	语文	数学	语文
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	语文	数学	体育与健康	外语
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	唱游·音乐	外语	校本课程	语文	科学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	道德与法治	体育与健康	语文	劳动	造型·美术
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	体育与健康	语文	体育与健康	造型·美术	道德与法治
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	语文	科学	综合实践活动	唱游·音乐	校本课程（体育与健康）
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周二开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2.本学期第18周，拟安排期末综合素质评价（一年级非纸笔考试,以游园会形式考察语文、数学综合素质） 3.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校一年级5班周课表						
学校（盖章）：			校长（签字）：			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	外语	唱游·音乐	语文	体育与健康
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	语文	语文	数学	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	科学	数学	道德与法治	体育与健康	数学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	综合实践活动	唱游·音乐	科学	语文	造型·美术
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	外语	校本课程（体育与健康）	校本课程	道德与法治	劳动
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	体育与健康	语文	体育与健康	造型·美术	语文
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周二开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2.本学期第18周，拟安排期末综合素质评价（一年级非纸笔考试,以游园会形式考察语文、数学综合素质） 3.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校一年级6班周课表						
学校（盖章）：			校长（签字）：			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	语文	数学	造型·美术	语文
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	外语	外语	语文	数学
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	语文	造型·美术	体育与健康	校本课程	科学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	劳动	语文	科学	语文
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	语文	综合实践活动	唱游·音乐	道德与法治	道德与法治
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	唱游·音乐	体育与健康	语文	校本课程（体育与健康）	体育与健康
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周二开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2.本学期第18周，拟安排期末综合素质评价（一年级非纸笔考试,以游园会形式考察语文、数学综合素质） 3.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829			电子邮箱：admission@suis.com			
联系人：楼瑶青			联系电话：021-58255829			

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校一年级7班周课表						
学校（盖章）：			校长（签字）：			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	外语	语文	唱游.音乐	科学
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	道德与法治	语文	数学	数学	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程（体育与健康）	语文	劳动
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	数学	科学	体育与健康	语文
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	语文	语文	造型.美术	外语	体育与健康
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	校本课程	唱游.音乐	综合实践活动	道德与法治	造型.美术
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周二开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2.本学期第18周，拟安排期末综合素质评价（一年级非纸笔考试,以游园会形式考察语文、数学综合素质） 3.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校二年级1班周课表						
		学校（盖章）：		校长（签字）：		
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	语文	语文	科学	语文
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	外语	造型·美术	语文	校本课程
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	数学	道德与法治	数学	体育与健康	数学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	科学	校本课程（体育与健康）	外语	语文	语文
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	体育与健康	唱游·音乐	语文	道德与法治	体育与健康
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	造型·美术	劳动	体育与健康	唱游·音乐	综合实践活动
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周二、周三开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2.本学期第18周，拟安排期末综合素质评价（二年级非纸笔考试,以游园会形式考察语文、数学综合素质） 3.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校二年级4班周课表						
		学校（盖章）：		校长（签字）：		
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	外语	劳动	语文	唱游·音乐
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	语文	造型·美术	综合实践活动	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	道德与法治	数学	校本课程（体育 与健康）	科学	数学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	校本课程	体育与健康	语文	语文	外语
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	唱游·音乐	造型·美术	科学	数学	语文
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	体育与健康	道德与法治	语文	体育与健康	体育与健康
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周二、周三开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2.本学期第18周，拟安排期末综合素质评价（二年级非纸笔考试,以游园会形式考察语文、数学综合素质） 3.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校二年级5班周课表						
学校（盖章）：			校长（签字）：			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	数学	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	综合实践活动	唱游·音乐	外语	语文	数学
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	语文	语文	语文	数学	科学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	造型·美术	道德与法治	道德与法治	体育与健康
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	校本课程	校本课程（体育与健康）	体育与健康	体育与健康	造型·美术
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	语文	科学	唱游·音乐	劳动	语文
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周二、周三开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2.本学期第18周，拟安排期末综合素质评价（二年级非纸笔考试,以游园会形式考察语文、数学综合素质） 3.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校二年级7班周课表						
学校（盖章）：			校长（签字）：			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	语文	语文	造型·美术	科学
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	劳动	数学	语文	唱游·音乐
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	体育与健康	唱游·音乐	外语	校本课程（体育与健康）	语文
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	数学	体育与健康	校本课程	外语	道德与法治
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	科学	语文	体育与健康	数学	语文
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	道德与法治	造型·美术	语文	综合实践活动	体育与健康
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	开展各类活动				
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周二、周三开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 2.本学期第18周，拟安排期末综合素质评价（二年级非纸笔考试,以游园会形式考察语文、数学综合素质） 3.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校三年级1班周课表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	信息科技	数学	语文	数学
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	语文	语文	外语	校本课程（体育与健康）
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/广播操/大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	数学	外语	校本课程（心理）	数学	艺术（音乐）
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	科学	数学	科学	语文	语文
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	劳动	道德与法治	体育与健康	综合实践活动	外语
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	艺术（音乐）	艺术（美术）	艺术（美术）	体育与健康	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周三、周四开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在三年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 2.每周利用一节语文课开展书法课。 3.利用校本课程每2周开设1课时生命教育心理健康活动课。 4.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 5.本学期第20周，拟安排期末考试（三年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 6.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829 电子邮箱：admission@suis.com						
联系人：楼瑶青 联系电话：021-58255829						

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校三年级2班周课表

学校（盖章）：

校长 (签字) :

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	数学	数学	语文	外语
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	外语	体育与健康	语文	数学	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	语文	语文	体育与健康	外语	数学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	数学	艺术（音乐）	艺术（美术）	道德与法治	语文
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	综合实践活动	科学	道德与法治	校本课程（体育与健康）	劳动
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	语文	语文	艺术（音乐）	科学	体育与健康
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	体育与健康	校本课程（心理）	信息科技	艺术（美术）	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周三、周四开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在三年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 2.每周利用一节语文课开展书法课。 3.利用校本课程每2周开设1课时生命教育心理健康活动课。 4.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 5.本学期第20周，拟安排期末考试（三年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 6.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829			电子邮箱：admission@suis.com			
联系人：楼瑶青			联系电话：021-58255829			

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校三年级3班周课表

学校 (盖章) :

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	校本课程（体育与健康）	语文	艺术（音乐）	数学
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	艺术（美术）	数学	信息科技	外语
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/广播操/大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	数学	数学	科学	语文	体育与健康
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	语文	体育与健康	语文	科学
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	外语	外语	语文	数学	语文
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	校本课程（心理）	综合实践活动	艺术（美术）	道德与法治	艺术（音乐）
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	语文	道德与法治	劳动	体育与健康	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周三、周四开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在三年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 2.每周利用一节语文课开展书法课。 3.利用校本课程每2周开设1课时生命教育心理健康活动课。 4.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 5.本学期第20周，拟安排期末考试（三年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 6.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829 电子邮箱：admission@suis.com 联系人：楼瑶青 联系电话：021-58255829						

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校三年级4班周课表						
学校（盖章）：		校长（签字）：				
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	语文	数学	数学	数学
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	数学	外语	语文	劳动
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	语文	外语	语文	艺术（美术）	语文
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	艺术（美术）	科学	综合实践活动	体育与健康	校本课程（体育与健康）
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	体育与健康	语文	艺术（音乐）	外语	信息科技
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	科学	体育与健康	语文	校本课程（心理）	道德与法治
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	语文	艺术（音乐）	体育与健康	道德与法治	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周三、周四开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在三年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 2.每周利用一节语文课开展书法课。 3.利用校本课程每2周开设1课时生命教育心理健康活动课。 4.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 5.本学期第20周，拟安排期末考试（三年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 6.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829			电子邮箱：admission@suis.com			
联系人：楼瑶青			联系电话：021-58255829			

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校三年级5班周课表

学校 (盖章):

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	数学	语文	外语	语文
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	科学	外语	数学	数学	数学
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	信息科技	艺术（美术）	外语	语文	语文
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	语文	语文	道德与法治	艺术（美术）	艺术（音乐）
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	体育与健康	道德与法治	语文	艺术（音乐）	校本课程（体育与健康）
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	数学	体育与健康	体育与健康	体育与健康	劳动
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	语文	科学	校本课程（心理）	综合实践活动	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周三、周四开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在三年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 2.每周利用一节语文课开展书法课。 3.利用校本课程每2周开设1课时生命教育心理健康活动课。 4.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 5.本学期第20周，拟安排期末考试（三年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 6.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829			电子邮箱：admission@suis.com			
联系人：楼瑶青			联系电话：021-58255829			

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校三年级6班周课表

学校（盖章）：

校长（签字）：

[illegible]

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校四年级1班周课表						
学校（盖章）：		校长（签字）：				
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	语文	数学	数学	语文
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	信息科技	语文	艺术（美术）	人工智能基础
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	语文	数学	外语	语文	数学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	科学	体育与健康	体育与健康	校本课程（体育与健康）	外语
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	道德与法治	综合实践活动	劳动	外语	体育与健康
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	体育与健康	语文	语文	道德与法治	语文
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	艺术（音乐）	艺术（音乐）	艺术（美术）	科学	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周四、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.每周利用一节语文课开展书法课。 2.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 3.本学期第20周，拟安排期末考试（四年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 4.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校四年级2班周课表						
		学校（盖章）：		校长（签字）：		
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	数学	语文	语文	数学
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	语文	数学	数学	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	体育与健康	外语	科学	体育与健康	外语
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	数学	道德与法治	人工智能基础	外语	艺术（音乐）
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	艺术（美术）	语文	语文	科学	艺术（美术）
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	艺术（音乐）	综合实践活动	劳动	道德与法治	校本课程（体育与健康）
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	语文	体育与健康	体育与健康	信息科技	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周四、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.每周利用一节语文课开展书法课。 2.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 3.本学期第20周，拟安排期末考试（四年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 4.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校四年级3班周课表						
学校（盖章）：			校长（签字）：			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	艺术（音乐）	语文	语文	人工智能基础
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	语文	数学	数学	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	外语	数学	综合实践活动	语文	体育与健康
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	外语	艺术（美术）	外语	数学
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	信息科技	校本课程（体育与健康）	语文	体育与健康	语文
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	语文	艺术（美术）	体育与健康	道德与法治	科学
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	科学	道德与法治	艺术（音乐）	劳动	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周四、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.每周利用一节语文课开展书法课。 2.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 3.本学期第20周，拟安排期末考试（四年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 4.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校四年级4班周课表						
学校（盖章）：			校长（签字）：			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	语文	数学	数学	语文
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	数学	语文	艺术（音乐）	艺术（美术）
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	数学	外语	外语	人工智能基础	数学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	道德与法治	体育与健康	道德与法治	语文	体育与健康
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	语文	科学	体育与健康	校本课程（体育与健康）	艺术（音乐）
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	科学	语文	信息科技	外语	语文
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	体育与健康	劳动	综合实践活动	艺术（美术）	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周四、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.每周利用一节语文课开展书法课。 2.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 3.本学期第20周，拟安排期末考试（四年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 4.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校四年级5班周课表						
学校（盖章）：		校长（签字）：				
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	艺术（音乐）	语文	语文	数学
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	数学	外语	数学	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	外语	语文	体育与健康	综合实践活动	外语
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	数学	人工智能基础	数学	语文	艺术（美术）
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	劳动	科学	语文	艺术（美术）	体育与健康
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	校本课程（体育与健康）	体育与健康	道德与法治	体育与健康	科学
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	信息科技	语文	艺术（音乐）	道德与法治	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周四、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.每周利用一节语文课开展书法课。 2.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 3.本学期第20周，拟安排期末考试（四年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 4.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829				电子邮箱：admission@suis.com		
联系人：楼瑶青				联系电话：021-58255829		

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校四年级6班周课表						
学校（盖章）：		校长（签字）：				
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	语文	数学	数学	语文
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	外语	语文	外语	外语
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	数学	数学	综合实践活动	语文	数学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	人工智能基础	道德与法治	艺术（音乐）	信息科技	语文
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	语文	体育与健康	体育与健康	艺术（美术）	艺术（美术）
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	劳动	艺术（音乐）	科学	科学	体育与健康
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	校本课程（体育与健康）	语文	道德与法治	体育与健康	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周四、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.每周利用一节语文课开展书法课。 2.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 3.本学期第20周，拟安排期末考试（四年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 4.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

举报电话：021-58255829

电子邮箱：admission@suis.com

联系人：楼瑶青

联系电话：021-58255829

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校四年级7班周课表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	语文	数学	数学	语文
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	艺术（音乐）	语文	语文	数学
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	校本课程（体育与健康）	数学	综合实践活动	体育与健康	体育与健康
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	语文	体育与健康	体育与健康	科学	人工智能基础
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	艺术（音乐）	外语	道德与法治	信息科技	外语
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	道德与法治	语文	语文	外语	语文
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	艺术（美术）	艺术（美术）	科学	劳动	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周四、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.每周利用一节语文课开展书法课。 2.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 3.本学期第20周，拟安排期末考试（四年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 4.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

举报电话：021-58255829
 电子邮箱：admission@suis.com

联系人：楼瑶青
 联系电话：021-58255829

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校五年级1班周课表						
学校（盖章）：		校长（签字）：				
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	数学	语文	语文	语文
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	外语	数学	语文	数学
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	体育与健康	艺术（美术）	艺术（音乐）	外语	科学
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	数学	语文	综合实践活动	劳动	校本课程（体育与健康）
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	外语	信息科技	道德与法治	数学	道德与法治
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	道德与法治	体育与健康	语文	艺术（美术）	语文
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	艺术（音乐）	科学	体育与健康	体育与健康	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 2.每周利用一节语文课开展书法课。 3.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4.本学期第20周，拟安排期末考试（五年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 5.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829						
电子邮箱：admission@suis.com						
联系人：楼瑶青						
联系电话：021-58255829						

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校五年级2班周课表						
学校（盖章）：		校长（签字）：				
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	语文	数学	数学	数学
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	数学	信息科技	外语	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	外语	外语	语文	体育与健康	艺术（美术）
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	科学	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	体育与健康	艺术（音乐）	艺术（美术）	科学	体育与健康
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	语文	校本课程（体育与健康）	道德与法治	艺术（音乐）	劳动
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	道德与法治	语文	语文	道德与法治	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 2.每周利用一节语文课开展书法课。 3.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4.本学期第20周，拟安排期末考试（五年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 5.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829						
电子邮箱：admission@suis.com						
联系人：楼瑶青						
联系电话：021-58255829						

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校五年级3班周课表

学校（盖章）：

校长（签字）：

[illegible]

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校五年级4班周课表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	语文	数学	语文	语文
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	外语	数学	语文	艺术（音乐）	数学
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	数学	外语	艺术（美术）	数学	信息科技
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	体育与健康	体育与健康	校本课程（体育与健康）	语文	语文
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	语文	科学	艺术（音乐）	外语	道德与法治
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	道德与法治	语文	道德与法治	科学	体育与健康
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	劳动	艺术（美术）	综合实践活动	体育与健康	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 2.每周利用一节语文课开展书法课。 3.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4.本学期第20周，拟安排期末考试（五年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 5.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

举报电话：021-58255829
 电子邮箱：admission@suis.com

联系人：楼瑶青
 联系电话：021-58255829

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校五年级5班周课表						
学校（盖章）：			校长（签字）：			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	数学	外语	信息科技	数学
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	劳动	艺术（美术）	数学	外语	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	外语	语文	校本课程（体育与健康）	语文	道德与法治
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	语文	道德与法治	语文	语文	科学
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	数学	科学	综合实践活动	数学	体育与健康
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	艺术（美术）	语文	道德与法治	体育与健康	艺术（音乐）
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	体育与健康	体育与健康	语文	艺术（音乐）	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 2.每周利用一节语文课开展书法课。 3.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4.本学期第20周，拟安排期末考试（五年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 5.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

举报电话：021-58255829

电子邮箱：admission@suis.com

联系人：楼瑶青

联系电话：021-58255829

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校五年级6班周课表						
学校（盖章）：			校长（签字）：			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	语文	语文	语文	数学
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	语文	数学	数学	外语	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	艺术（音乐）	外语	外语	语文	劳动
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	数学	道德与法治	语文	艺术（美术）	科学
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	校本课程（体育与健康）	综合实践活动	信息科技	数学	语文
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	科学	艺术（音乐）	艺术（美术）	道德与法治	体育与健康
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	道德与法治	体育与健康	体育与健康	体育与健康	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 2.每周利用一节语文课开展书法课。 3.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4.本学期第20周，拟安排期末考试（五年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 5.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					

举报电话：021-58255829

电子邮箱：admission@suis.com

联系人：楼瑶青

联系电话：021-58255829

2026学年第1学期上海浦东新区民办协和双语学校五年级7班周课表						
学校（盖章）：		校长（签字）：				
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间活动	8:00-8:20	晨间活动（20分钟）				
第一节	8:20-8:55	班队活动	数学	艺术（美术）	语文	数学
课间	8:55-9:10	微活动（10分钟）				
第二节	9:10-9:45	数学	语文	语文	体育与健康	语文
眼保健操	9:45-9:50	眼保健操				
升旗仪式/ 广播操/ 大课间	9:50-10:25	升旗仪式/广播操/大课间（35分钟）				
第三节	10:25-11:00	语文	外语	数学	语文	校本课程（体育与健康）
课间	11:00-11:15	微活动（10分钟）				
第四节	11:15-11:50	艺术（美术）	道德与法治	艺术（音乐）	劳动	外语
午餐	11:50-12:20	午餐				
午休	12:20-12:50	午休				
第五节	12:50-13:25	科学	综合实践活动	外语	数学	科学
课间	13:25-13:40	微活动（10分钟）				
第六节	13:40-14:15	信息科技	语文	道德与法治	道德与法治	语文
眼保健操	14:15-14:20	眼保健操				
室内操	14:20-14:25	室内操				
课间	14:25-14:40	微活动（10分钟）				
第七节	14:40-15:15	体育与健康	体育与健康	体育与健康	艺术（音乐）	
课后服务	15:30-16:30	第一时段(周一、周五开展2节体育活动课)				
课后服务	16:30-17:30	第二时段				
课后服务	17:30-18:00	延时服务				
备注	1.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班队活动等统筹安排课时，平均每周1课时。 2.每周利用一节语文课开展书法课。 3.本学期第11周，拟安排秋季社会实践考察活动。 4.本学期第20周，拟安排期末考试（五年级语文、数学两门学科进行纸笔考试） 5.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。					
举报电话：021-58255829						
电子邮箱：admission@suis.com						
联系人：楼瑶青						
联系电话：021-58255829						