

	唯实小学2025学年一年级1班课程表					
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语 沈天	道德与法治 沈天	数学 张辉	道德与法治 沈天	语文 陈丽静
课间	8:55-9:25	广播操、大课间活动				
第二节	9:25-10:00	语文 陈丽静	语文 陈丽静	语文 陈丽静	数学 张辉	体育与健康 周瑞
课间	10:00-10:15	课间（含眼保健操）				
第三节	10:15-10:50	科学 姚新明	语文 陈丽静	唱游 · 音乐 董英丽	语文 陈丽静	科学 姚新明
课间	10:50-11:00	课间				
第四节	11:00-11:35	数学 张辉	唱游 · 音乐 董英丽	语文 陈丽静	体育与健康 周瑞	英语 沈天
午餐	11:35-12:00	午餐				
午休	12:00-12:40	午休				
午间 （含眼保健操、室内操）	12:40-13:45	体育实践活动 顾卫忠	数学实践活动 张辉	英语实践活动 沈天	阅读时光 顾卫忠	主题教育 沈天
第五节	14:00-14:35	体育与健康 周瑞	体育与健康 周瑞	校本课程 沈天	语文 陈丽静	综合实践活动 张辉
课间	14:35-14:45	课间				
第六节	14:45-15:20	劳动 金浩宇	造型 · 美术 曹晓	校本课程 周瑞	造型 · 美术 曹晓	校本课程 吴家俊
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务（第一时段）	15:30-16:05	课后服务1 陈丽静	课后服务1 顾卫忠	课后服务1 沈天	课后服务1 张辉	课后服务1 姚新明
课后服务（第二时段）	16:10起	课后服务2 陈丽静	课后服务2 张辉	课后服务2 沈天	课后服务2 顾卫忠	课后服务2 何斌

	唯实小学2025学年二年级1班课程表					
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语 徐玮	语文 吴秋秋	语文 吴秋秋	数学 平蕾	数学 平蕾
课间	8:55-9:25	广播操、大课间活动				
第二节	9:25-10:00	语文 吴秋秋	道德与法治 沈天	语文 吴秋秋	语文 吴秋秋	语文 吴秋秋
课间	10:00—10:15	课间（含眼保健操）				
第三节	10:15—10:50	体育与健康 周瑞	英语 徐玮	造型 · 美术 曹晓	科学 钱永强	校本课程 周瑞
课间	10:50—11:00	课间				
第四节	11:00—11:35	数学 平蕾	唱游 · 音乐 金悦	体育与健康 周瑞	语文 吴秋秋	造型 · 美术 曹晓
午餐	11:35—12:00	午餐				
午休	12:00—12:40	午休				
午间 （含眼保健操、室内操）	12:40—13:45	主题教育 吴秋秋	体育实践活动 曹伟华	英语实践活动 徐玮	体育实践活动 曹伟华	阅读时光 吴秋秋
第五节	14:00—14:35	劳动 金浩宇	语文 吴秋秋	校本课程 吴秋秋	体育与健康 周瑞	唱游 · 音乐 金悦
课间	14:35—14:45	课间				
第六节	14:45—15:20	道德与法治 沈天	体育与健康 周瑞	校本课程	综合实践活动 平蕾	科学 钱永强
课间	15:20—15:30	课间				
课后服务（第一时段）	15:30—16:05	课后服务1 吴家俊	课后服务1 平蕾	课后服务1 吴秋秋	课后服务1 徐玮	课后服务1 周瑞
课后服务（第二时段）	16:10起	课后服务2 吴秋秋	课后服务2 陈洁	课后服务2 徐玮	课后服务2 包茹兰	课后服务2 陈洁

	唯实小学2025学年二年级2班课程表					
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学 包茹兰	语文 陈洁	语文 陈洁	语文 陈洁	数学 包茹兰
课间	8:55-9:25	广播操、大课间活动				
第二节	9:25-10:00	语文 陈洁	语文 陈洁	唱游 · 音乐 金悦	数学 包茹兰	造型 · 美术 曹晓
课间	10:00—10:15	课间（含眼保健操）				
第三节	10:15—10:50	唱游 · 音乐 金悦	体育与健康 周瑞	校本课程 周瑞	语文 陈洁	科学 钱永强
课间	10:50—11:00	课间				
第四节	11:00—11:35	英语 徐玮	科学 钱永强	英语 徐玮	道德与法治 胡继红	语文 陈洁
午餐	11:35—12:00	午餐				
午休	12:00—12:40	午休				
午间 （含眼保健操、室内操）	12:40—13:45	阅读时光 曹伟华	数学实践活动 包茹兰	主题教育 陈洁	英语实践活动 徐玮	体育实践活动 曹伟华
第五节	14:00—14:35	道德与法治 胡继红	造型 · 美术 曹晓	班团队活动 包茹兰	语文 陈洁	劳动 金浩宇
课间	14:35—14:45	课间				
第六节	14:45—15:20	体育与健康 周瑞	综合实践活动 陈洁	校本课程 周瑞	体育与健康 周瑞	体育与健康 周瑞
课间	15:20—15:30	课间				
课后服务（第一时段）	15:30—16:05	课后服务1 钱永强	课后服务1 包茹兰	课后服务1 徐玮	课后服务1 胡继红	课后服务1 陈洁
课后服务（第二时段）	16:10起	课后服务2 吴秋秋	课后服务2 陈洁	课后服务2 徐玮	课后服务2 包茹兰	课后服务2 陈洁

	唯实小学2025学年三年级1班课程表					
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语 金悦	语文 顾一	综合实践活动 金悦	英语 金悦	语文 顾一
课间	8:55-9:25	广播操、大课间活动				
第二节	9:25-10:00	语文 顾一	语文 顾一	语文 顾一	美术 曹晓	音乐 董英丽
课间	10:00—10:15	课间（含眼保健操）				
第三节	10:15—10:50	音乐 董英丽	英语 金悦	数学 包茹兰	语文 顾一	数学 包茹兰
课间	10:50—11:00	课间				
第四节	11:00—11:35	体育与健康 何斌	数学 包茹兰	体育与健康 何斌	数学 包茹兰	英语 金悦
午餐	11:35—12:00	午餐				
午休	12:00—12:40	午休				
午会	12:40—12:55	午会				
课间	12:55—13:10	课间（含健身操）				
第五节	13:10—13:45	美术 曹晓	道德与法治 沈天	读书分享会 顾一	信息科技 吴家俊	体育与健康 何斌
课间	13:45—14:00	课间（含眼保健操）				
第六节	14:00—14:35	校本课程 金悦	体育与健康 何斌	校本课程 金悦	体育与健康 何斌	道德与法治 沈天
课间	14:35—14:45	课间				
第七节	14:45—15:20	校本课程 吴家俊	自然 姚新明	校本课程	校本课程 金悦	自然 姚新明
课间	15:20—15:30	课间				
课后服务（第一时段）	15:30—16:05	课后服务1 包茹兰	课后服务1 何斌	课后服务1 曹晓	课后服务1 顾一	课后服务1 金悦
课后服务（第二时段）	16:10起	课后服务2 金悦	课后服务2 吴家俊	课后服务2 顾一	课后服务2 周瑞	课后服务2 姚新明

	唯实小学2025学年四年级1班课程表					
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学 平蕾	数学 平蕾	语文 朱晓丽	语文 朱晓丽	语文 朱晓丽
课间	8:55-9:25	广播操、大课间活动				
第二节	9:25-10:00	道德与法治 胡继红	英语 蒋晨怡	英语 蒋晨怡	语文 朱晓丽	数学 平蕾
课间	10:00—10:15	课间（含眼保健操）				
第三节	10:15—10:50	语文 朱晓丽	自然 姚新明	体育与健康 钱永强	英语 蒋晨怡	英语 蒋晨怡
课间	10:50—11:00	课间				
第四节	11:00—11:35	自然 姚新明	道德与法治 胡继红	人工智能基础 张辉	数学 平蕾	体育与健康 钱永强
午餐	11:35—12:00	午餐				
午休	12:00—12:40	午休				
午会	12:40—12:55	午会				
课间	12:55—13:10	课间（含健身操）				
第五节	13:10—13:45	英语 蒋晨怡	语文 朱晓丽	趣味数学解谜活动 平蕾	音乐 董英丽	道德与法治 胡继红
课间	13:45—14:00	课间（含眼保健操）				
第六节	14:00—14:35	体育与健康 钱永强	体育与健康 钱永强	校本课程 平蕾	美术 曹晓	劳动技术 钱永强
课间	14:35—14:45	课间				
第七节	14:45—15:20	数学 平蕾	信息科技 吴家俊	综合实践活动 董英丽	体育与健康 钱永强	音乐 董英丽
课间	15:20—15:30	课间				
课后服务（第一时段）	15:30—16:05	课后服务1 朱晓丽	课后服务1 曹伟华	课后服务1 顾卫忠	课后服务1 平蕾	课后服务1 蒋晨怡
课后服务（第二时段）	16:10起	课后服务2 金浩宇	课后服务2 平蕾	课后服务2 朱晓丽	课后服务2 钱永强	课后服务2 曹伟华

	2025学年第一学期四2班课表					
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文 朱晓丽	英语 蒋晨怡	数学 姚军	英语 蒋晨怡	数学 姚军
课间	8:55-9:25	广播操、大课间活动				
第二节	9:25-10:00	数学 姚军	语文 朱晓丽	体育与健康 顾卫忠	道德与法治 胡继红	英语 蒋晨怡
课间	10:00—10:15	课间（含眼保健操）				
第三节	10:15—10:50	英语 蒋晨怡	语文 朱晓丽	语文 朱晓丽	数学 姚军	语文 朱晓丽
课间	10:50—11:00	课间				
第四节	11:00—11:35	信息科技 吴家俊	数学 姚军	英语 蒋晨怡	体育与健康 顾卫忠	体育与健康 顾卫忠
午餐	11:35—12:00	午餐				
午休	12:00—12:40	午休				
午会	12:40—12:55	午会				
课间	12:55—13:10	课间（含健身操）				
第五节	13:10—13:45	音乐 姚军	人工智能基础 吴家俊	音乐欣赏活动 董英丽	语文 朱晓丽	音乐 姚军
课间	13:45—14:00	课间（含眼保健操）				
第六节	14:00—14:35	体育与健康 顾卫忠	体育与健康 顾卫忠	校本课程 蒋晨怡	劳动技术 钱永强	美术 曹晓
课间	14:35—14:45	课间				
第七节	14:45—15:20	自然 姚新明	道德与法治 胡继红	综合实践活动 钱永强	自然 姚新明	道德与法治 胡继红
课间	15:20—15:30	课间				
课后服务（第一时段）	15:30—16:05	课后服务1 姚军	课后服务1 蒋晨怡	课后服务1 朱晓丽	课后服务1 姚军	课后服务1 董英丽
课后服务（第二时段）	16:10起	课后服务2 董英丽	课后服务2 曹晓	课后服务2 蒋晨怡	课后服务2 姚军	课后服务2 胡继红

	唯实小学2025学年五年级1班课程表					
	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文 费方琴	数学 王方节	英语 沈佩芳	语文 费方琴	英语 沈佩芳
课间	8:55-9:25	广播操、大课间活动				
第二节	9:25-10:00	数学 王方节	语文 费方琴	数学 王方节	数学 王方节	数学 王方节
课间	10:00—10:15	课间（含眼保健操）				
第三节	10:15—10:50	道德与法治 王方节	语文 费方琴	体育与健康 何斌	英语 沈佩芳	语文 费方琴
课间	10:50—11:00	课间				
第四节	11:00—11:35	英语 沈佩芳	英语 沈佩芳	语文 费方琴	自然 王方节	道德与法治 王方节
午餐	11:35—12:00	午餐				
午休	12:00—12:40	午休				
午会	12:40—12:55	午会				
课间	12:55—13:10	课间（含健身操）				
第五节	13:10—13:45	自然 王方节	道德与法治 王方节	体育实践活动 王方节	美术 费方琴	劳动技术 沈佩芳
课间	13:45—14:00	课间（含眼保健操）				
第六节	14:00—14:35	体育与健康 何斌	音乐 董英丽	校本课程 费方琴	探究（信息） 吴家俊	体育与健康 何斌
课间	14:35—14:45	课间				
第七节	14:45—15:20	音乐 董英丽	体育与健康 何斌	校本课程	体育与健康 何斌	综合实践活动 王方节
课间	15:20—15:30	课间				
课后服务（第一时段）	15:30—16:05	课后服务1 费方琴	课后服务1 沈佩芳	课后服务1 费方琴	课后服务1 王方节	课后服务1 金浩宇
课后服务（第二时段）	16:10起	课后服务2 王方节	课后服务2 费方琴	课后服务2 沈佩芳	课后服务2 第一周：费方琴 第二周：王方节 第三周：沈佩芳	课后服务2 第一周：王方节 第二周：沈佩芳 第三周：费方琴