

2025学年第一学期徐汇区虹桥路小学一（1）班周课表

一1班周课表（第一周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（第二周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（第三周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（第四周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（第五周）							
	时间	星期日 (上星期二的课)	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	英 语	语 文	英 语	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
课 间	8:55-9:05						
第二节	9:05--9:42	语 文	数 学	语 文			
大课间活动	9:42-10:12						
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	体育与健康	艺术·美术	体育与健康			
课 间	10:54-11:04						
第四节	11:04-11:41	艺术·美术	语 文	艺术·美术			
午 餐	11:41-12:10						
午 休	12:10-13:05						
第五节（室内操）	13:05-13:47	艺术·音乐	体育与健康	艺术·音乐			
课 间	13:47-13:57						
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	语 文	道德与法治	语 文			
课 间	14:39-14:49						
课后服务	14:49-17:30						
课后服务	17:30-18:00						

备注：国庆放假时间及课表安排以《告家长书》为准。

一1班周课表（第六周）										
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六 (上星期三的)			
第一节	8:20--8:55	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	体育与健康	数 学	语 文			
课 间	8:55-9:05									
第二节	9:05--9:42							科 学	语 文	数 学
大课间活动	9:42-10:12									
第三节（眼保健操）	10:12-10:54							英 语	劳动技术	科 学
课 间	10:54-11:04									
第四节	11:04-11:41							语 文	体育与健康	体育与健康
午 餐	11:41-12:10									
午 休	12:10-13:05									
第五节（室内操）	13:05-13:47							语 文	校本课程	艺术·音乐
课 间	13:47-13:57									
第六节（眼保健操）	13:57-14:39							综合实践活动	校本课程	道德与法治
课 间	14:39-14:49									
课后服务	14:49-17:30									
课后服务	17:30-18:00									

备注：国庆放假时间及课表安排以《告家长书》为准。

一1班周课表（第七周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

10月下旬起分年级开展社会实践活动，具体安排以《告家长书》为准。

一1班周课表（第八周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（第九周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（第十周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（十一周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（十二周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（十三周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（十四周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（十五周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（十六周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（十七周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（十八周）							
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	元旦放假	数 学	
课 间	8:55-9:05						
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学			语 文
大课间活动	9:42-10:12						
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学			劳动技术
课 间	10:54-11:04						
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康			体育与健康
午 餐	11:41-12:10						
午 休	12:10-13:05						
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐			校本课程
课 间	13:47-13:57						
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治			校本课程
课 间	14:39-14:49						
课后服务	14:49-17:30						
课后服务	17:30-18:00						

备注：元旦放假时间及课表安排以《告家长书》为准。

一1班周课表（十九周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20--8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（二十周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

一1班周课表（二十一周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

备注：期末复习阶段课表视教育教学实际情况作调整。

一1班周课表（二十二周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:42	数 学	语 文	数 学	科 学	语 文
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	英 语	劳动技术
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	艺术·美术	体育与健康	语 文	体育与健康
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语 文	道德与法治	综合实践活动	校本课程
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

备注：最后一周课表视教育教学实际情况作调整。

监督电话：64474482； 邮箱：sh_hqlxx@163.com