

2025学年第二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	08:20-08:55	语文	英语	语文	体育与健康	数学
课间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数学	语文	英语	科学	语文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科学	数学	劳动
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	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
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	08:20-08:55	语文	英语	语文	体育与健康	数学
课间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数学	语文	英语	科学	语文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科学	数学	劳动
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	乐动比赛日
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	
课间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
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	08:20-08:55	语文	英语	语文	体育与健康	数学
课间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数学	语文	英语	科学	语文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科学	数学	劳动
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	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
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	08:20-08:55	语文	英语	春游活动	体育与健康	数学	
课间	08:55-09:05						
第二节	09:05-09:42	数学	语文			科学	语文
大课间活动	09:42-10:12						
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康			数学	劳动
课间	10:54-11:04						
第四节	11:04-11:41	语文	艺术·美术			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			语文	乐动比赛日
课间	13:47-13:57						
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	道德与法治	语文		综合实践活动		
课间	14:39-14:49						
课后服务	14:49-15:26				体育活动		
课后服务	15:26-16:30						
课后服务	17:30-18:00						

3月25日开展春游活动，具体安排以《告家长书》为准。

一1班周课表（第五周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	英 语	科 学	语 文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	数 学	劳 动
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	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
课后服务	17:30-18:00					

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
第一节	08:20-08:55	清明节放假	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42		语 文	英 语	科 学	语 文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54		体育与健康	科 学	数 学	劳 动
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41		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		艺术·音乐	艺术·音乐	语 文	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39		语 文	道德与法治	综合实践活动	
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
课后服务	17:30-18:00					

备注：清明节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	08:20-08:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	英 语	科 学	语 文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	数 学	劳 动
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	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
课后服务	17:30-18:00					

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	08:20-08:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	英 语	科 学	语 文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	数 学	劳 动
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	乐动比赛日
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	
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
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	08:20-08:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	劳动节放假
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	英 语	科 学	
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	数 学	
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	
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	
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	
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
课后服务	17:30-18:00					

备注：劳动节放假时间及课表安排以《告家长书》为准。

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	星期六 (上周二的课)		
第一节	08:20-08:55	劳动节放假	劳动节放假	语 文	体育与健康	数 学	英 语		
课 间	08:55-09:05								
第二节	09:05-09:42					英 语	科 学	语 文	语 文
大课间活动	09:42-10:12								
第三节（眼保健操）	10:12-10:54					科 学	数 学	劳 动	体育与健康
课 间	10:54-11:04								
第四节	11:04-11:41					体育与健康	语 文	体育与健康	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	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					道德与法治	综合实践活动	校本课程	语 文
课 间	14:39-14:49								
课后服务	14:49-15:26					体育活动	体育活动		
课后服务	15:26-16:30								
课后服务	17:30-18:00								

备注：劳动节放假时间及课表安排以《告家长书》为准。

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	08:20-08:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	英 语	科 学	语 文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	数 学	劳 动
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	乐动比赛日
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	
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
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	08:20-08:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	英 语	科 学	语 文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	数 学	劳 动
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	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
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	08:20-08:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	英 语	科 学	语 文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	数 学	劳 动
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	乐动比赛日
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	
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
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	08:20-08:55	春季体育节	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42		语 文	英 语	科 学	语 文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54		体育与健康	科 学	数 学	劳 动
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	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	儿童节放假	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		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	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
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	08:20-08:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	英 语	科 学	语 文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	数 学	劳 动
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	乐动比赛日
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	
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-15:26		体育活动	体育活动		
课后服务	15:26-16:30					
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	08:20-08:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	端午节放假
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	英 语	科 学	
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	数 学	
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	
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	
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	
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-15:26		体育活动	体育活动		
课后服务	15:26-16:30					
课后服务	17:30-18:00					

备注：端午节放假时间及课表安排以《告家长书》为准。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（十七周）						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	语 文	英 语	语 文	体育与健康	数 学
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	英 语	科 学	语 文
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康	科 学	数 学	劳 动
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	乐动比赛日
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	
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-15:26			体育活动	体育活动	
课后服务	15:26-16:30					
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	08:20-08:55	语 文	英 语	暑假	暑假	暑假
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文			
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	艺术·美术	体育与健康			
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	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	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	道德与法治	语 文			
课 间	14:39-14:49					
课后服务	14:49-15:26					
课后服务	15:26-16:30					
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。

备注：星期五课后服务从15:00-18:00

监督电话：64474482； 邮箱：sh_hqlxx@163.com