

2025学年第二学期徐汇区虹桥路小学一（3）班周课表

一-3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	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	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	体育与健康
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	校本课程	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					

一-3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	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	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	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					

一-3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	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	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	体育与健康
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	校本课程	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					

一-3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	体育与健康	春游活动	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05				语 文	
第二节	09:05-09:42	英 语	数 学		英 语	科 学
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	语 文	语 文		数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动		科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动		体育与健康	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治		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					

3月25日开展春游活动，具体安排以《告家长书》为准。

一3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	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	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	体育与健康
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	校本课程	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					

一3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
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		语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41		综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47		劳 动	道德与法治	体育与健康	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	艺术·美术	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					

备注：清明节放假时间及课表安排以《告家长书》为准。

一3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	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	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	体育与健康
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	校本课程	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					

一3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	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	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	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					

一3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	体育与健康	语 文	语 文	劳动节放假
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	数 学	语 文	英 语	
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	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					

备注：劳动节放假时间及课表安排以《告家长书》为准。

一3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	语 文	艺术·音乐	体育与健康		
课 间	08:55-09:05								
第二节	09:05-09:42					语 文	英 语	科 学	数 学
大课间活动	09:42-10:12								
第三节（眼保健操）	10:12-10:54					艺术·音乐	数 学	语 文	语 文
课 间	10:54-11:04								
第四节	11:04-11:41					体育与健康	科 学	语 文	综合实践活动
午 餐	11:41-12:10								
午 休	12:10-13:05								
第五节（室内操）	13:05-13:47					道德与法治	体育与健康	体育与健康	劳 动
课 间	13:47-13:57								
第六节（眼保健操）	13:57-14:39					艺术·美术	校本课程	校本课程	道德与法治
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。

一3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	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	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	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					

一3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	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	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	体育与健康
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	校本课程	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					

一3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	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	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	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					

一3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
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		语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41		综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
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	劳 动	道德与法治	体育与健康	体育与健康
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39		道德与法治	艺术·美术	校本课程	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					

一3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	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	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	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					

一3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	体育与健康	语 文	语 文	端午节放假
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	数 学	语 文	英 语	
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	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					

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。

一3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	体育与健康	语 文	语 文	艺术·音乐
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	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	语 文	语 文	艺术·音乐	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动	体育与健康	科 学	语 文
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动	道德与法治	体育与健康	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	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					

一3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	体育与健康	暑假	暑假	暑假
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	英 语	数 学			
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	语 文	语 文			
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	体育与健康	综合实践活动			
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	数 学	劳 动			
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	艺术·美术	道德与法治			
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					

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