上海市徐汇区虹桥路小学　一年级3班

	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	体育与健康	外语	语文	语文
课间	8:55-9:10	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第二节	9:10-9:45	体育与健康	语文	数学	造型·美术	数学
大课间	9:45-10:20	升旗仪式 大课间活动	大课间活动	大课间活动	大课间活动	大课间活动
第三节	10:20-10:55	语文	科学	科学	语文	体育与健康
课间	10:55-11:10	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息
第四节	11:10-11:45	唱游·音乐	劳动	体育与健康	唱游·音乐	语文
午餐	11:45-12:15	午　餐	午　餐	午　餐	午　餐	午　餐
午休	12:15-13:00	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会
第五节	13:00-13:40	外语	校本课程 （兴趣）	语文	校本课程 （体育与健康）	造型·美术
课间	13:40-13:55	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息	室内操 课间休息
第六节	13:55-14:35	眼保健操 数学	眼保健操 道德与法治	眼保健操 道德与法治	眼保健操 综合实践活动	校本课程
课间	14:35-14:50	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第七节	14:50-15:25	课后服务 （体育活动）	课后服务 （阅读活动）	课后服务 （体育活动）	课后服务 （体育活动）	课后服务
课间	15:25-15:30	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课后服务
课后服务	15:30-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务	16:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

备注：1.本学期第10、11周，拟安排分年级秋游活动，具体时间和安排见学校通知。
2.本学期第2、4、6、8、10、12、14、16、18、20周，周四第7节课拟安排为一年级“乐动比赛日”。
3.2026年11月13日，拟安排为“秋季运动会”。