上海市徐汇区虹桥路小学　三年级1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 | 外语 | 数学 | 语文 | 体育与健康 |
| **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 | 音乐 | 语文 | 语文 | 科学 | 美术 |
| **大课间** | 9:45-10:20 | 升旗仪式<br>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 | 数学 | 体育与健康 | 语文 | 信息科技 | 数学 |
| **课间** | 10:55-11:10 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 | 眼保健操<br>课间休息 |
| **第四节** | 11:10-11:45 | 语文 | 数学 | 外语 | 外语 | 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 | 体育与健康 | 科学 | 校本课程<br>（体育与健康） | 数学 | 劳动 |
| **课间** | 13:40-13:55 | 室内操<br>课间休息 | 室内操<br>课间休息 | 室内操<br>课间休息 | 室内操<br>课间休息 | 室内操<br>课间休息 |
| **第六节** | 13:55-14:35 | 眼保健操<br>校本课程<br>（心理） | 眼保健操<br>语文<br>（书法） | 眼保健操<br>道德与法治 | 眼保健操<br>体育与健康 | 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 | 综合实践活动 | 音乐 | 美术 | 道德与法治 | 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 |
| **第八节** | 15:30-16:30 | 课后服务<br>（体育活动） | 课后服务 | 课后服务<br>（体育活动） | 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：1.2027年1月14日，拟安排语文期末笔试；2027年1月15日，拟安排数学期末笔试。
2.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。
3.本学期第2、4、6、8、10、12、14、16、18、20周，周一第8节课拟安排为三年级“乐动比赛日”。
4.2026年11月13日，拟安排为“秋季运动会”。