

2025学年第一学期徐汇区虹桥路小学三（1）班周课表

三1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	语文	英语	数学	语文
课间	8:55—9:05					
第二节	9:05—9:42	英语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42—10:12					
第三节（眼保健操）	10:12—10:54	美术	英语	语文	英语	数学
课间	10:54—11:04					
第四节	11:04—11:41	语文	数学	体育与健身	自然	体育与健身
午餐	11:41—12:10					
午休	12:10—13:05					
第五节（室内操）	13:05—13:47	体育与健身	校本课程	美术	语文	音乐
课间	13:47—13:57					
第六节（眼保健操）	13:57—14:39	数学	自然	音乐	道德与法治	校本课程
课间	14:39—14:49					
第七节	14:49—15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26—17:30					
课后服务	17:30—18:00					

三1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	语文	英语	数学	语文
课间	8:55—9:05					
第二节	9:05—9:42	英语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42—10:12					
第三节（眼保健操）	10:12—10:54	美术	英语	语文	英语	数学
课间	10:54—11:04					
第四节	11:04—11:41	语文	数学	体育与健身	自然	体育与健身
午餐	11:41—12:10					
午休	12:10—13:05					
第五节（室内操）	13:05—13:47	体育与健身	校本课程	美术	语文	音乐
课间	13:47—13:57					
第六节（眼保健操）	13:57—14:39	数学	自然	音乐	道德与法治	校本课程
课间	14:39—14:49					
第七节	14:49—15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26—17:30					
课后服务	17:30—18:00					

三1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	语文	英语	数学	语文
课间	8:55—9:05					
第二节	9:05—9:42	英语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42—10:12					
第三节（眼保健操）	10:12—10:54	美术	英语	语文	英语	数学
课间	10:54—11:04					
第四节	11:04—11:41	语文	数学	体育与健身	自然	体育与健身
午餐	11:41—12:10					
午休	12:10—13:05					
第五节（室内操）	13:05—13:47	体育与健身	校本课程	美术	语文	音乐
课间	13:47—13:57					
第六节（眼保健操）	13:57—14:39	数学	自然	音乐	道德与法治	校本课程
课间	14:39—14:49					
第七节	14:49—15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26—17:30					
课后服务	17:30—18:00					

三1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	语文	英语	数学	语文
课间	8:55—9:05					
第二节	9:05—9:42	英语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42—10:12					
第三节（眼保健操）	10:12—10:54	美术	英语	语文	英语	数学
课间	10:54—11:04					
第四节	11:04—11:41	语文	数学	体育与健身	自然	体育与健身
午餐	11:41—12:10					
午休	12:10—13:05					
第五节（室内操）	13:05—13:47	体育与健身	校本课程	美术	语文	音乐
课间	13:47—13:57					
第六节（眼保健操）	13:57—14:39	数学	自然	音乐	道德与法治	校本课程
课间	14:39—14:49					
第七节	14:49—15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26—17:30					
课后服务	17:30—18:00					

三1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	语 文	语 文	语 文	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	体育与健身	英 语	体育与健身			
大课间活动	9:42-10:12						
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	美 术	英 语			
课 间	10:54-11:04						
第四节	11:04-11:41	数 学	语 文	数 学			
午 餐	11:41-12:10						
午 休	12:10-13:05						
第五节（室内操）	13:05-13:47	校本课程	体育与健身	校本课程			
课 间	13:47-13:57						
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	自 然	数 学	自 然			
课 间	14:39-14:49						
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	校本课程			
课后服务	15:26-17:30						
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。

三1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 (上星期二的课)			
第一节	8:20--8:55	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	数 学	语 文	英 语			
课 间	8:55-9:05									
第二节	9:05--9:42							体育与健身	信息技术	校本课程
大课间活动	9:42-10:12									
第三节（眼保健操）	10:12-10:54							英 语	数 学	语 文
课 间	10:54-11:04									
第四节	11:04-11:41							自 然	体育与健身	体育与健身
午 餐	11:41-12:10									
午 休	12:10-13:05									
第五节（室内操）	13:05-13:47							语 文	音 乐	美 术
课 间	13:47-13:57									
第六节（眼保健操）	13:57-14:39							道德与法治	校本课程	音 乐
课 间	14:39-14:49									
第七节	14:49-15:26							校本课程		道德与法治
课后服务	15:26-17:30									
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。

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
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。

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	元旦放假	语 文	
课 间	8:55-9:05						
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程			信息技术
大课间活动	9:42-10:12						
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文			数 学
课 间	10:54-11:04						
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身			体育与健身
午 餐	11:41-12:10						
午 休	12:10-13:05						
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术			音 乐
课 间	13:47-13:57						
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐			校本课程
课 间	14:39-14:49						
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治			
课后服务	15:26-17:30						
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。

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
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。

三1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	语 文	英 语	数 学	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	英 语	体育与健身	校本课程	体育与健身	信息技术
大课间活动	9:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	美 术	英 语	语 文	英 语	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	数 学	体育与健身	自 然	体育与健身
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	体育与健身	校本课程	美 术	语 文	音 乐
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	数 学	自 然	音 乐	道德与法治	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	校本课程	校本课程	道德与法治	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
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。

备注：课后服务时间：周一到周四，15:26-18:00；周五，15:00-18:00。

监督电话：64474482； 邮箱：sh_hqlxx@163.com