

2025学年第二学期徐汇区虹桥路小学三（3）班周课表

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	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	英 语	体育与健身	英 语	道德与法治
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	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	英 语	体育与健身	英 语	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	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	英 语	体育与健身	英 语	道德与法治
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三3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	数 学	春游活动	信息科技	语 文	
课 间	08:55-09:05						
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文			自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12						
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐			体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04						
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身			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	英 语			英 语	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57						
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动			美 术	
课 间	14:39-14:49						
第七节	14:49-15:26	美 术	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						

3月25日开展春游活动，具体安排以《告家长书》为准。

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	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	英 语	体育与健身	英 语	道德与法治
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42		语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54		音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41		体育与健身	英 语	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		英 语	体育与健身	英 语	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39		体育活动	数 学	美 术	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26		道德与法治	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：清明节放假时间及课表安排以《告家长书》为准。

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	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	英 语	体育与健身	英 语	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	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	英 语	体育与健身	英 语	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三3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	数 学	语 文	信息科技	劳动节放假
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	语 文	
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	英 语	体育与健身	英 语	
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	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：劳动节放假时间及课表安排以《告家长书》为准。

三3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	信息科技	语 文	数 学		
课 间	08:55-09:05								
第二节	09:05-09:42					体育活动	自 然	英 语	语 文
大课间活动	09:42-10:12								
第三节（眼保健操）	10:12-10:54					音 乐	体育与健身	体育与健身	音 乐
课 间	10:54-11:04								
第四节	11:04-11:41					英 语	语 文	数 学	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	英 语	道德与法治	英 语
课 间	13:47-13:57								
第六节（眼保健操）	13:57-14:39					数 学	美 术	校本课程	体育活动
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：劳动节放假时间及课表安排以《告家长书》为准。

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	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	英 语	体育与健身	英 语	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	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	英 语	体育与健身	英 语	道德与法治
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	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	英 语	体育与健身	英 语	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文	
课 间	08:55-09:05						
第二节	09:05-09:42			语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12						
第三节（眼保健操）	10:12-10:54		音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身	
课 间	10:54-11:04						
第四节	11:04-11:41		体育与健身	英 语	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	儿童节放假	英 语	体育与健身	英 语	道德与法治	
课 间	13:47-13:57						
第六节（眼保健操）	13:57-14:39			体育活动	数 学	美 术	校本课程
课 间	14:39-14:49						
第七节	14:49-15:26		道德与法治	校本课程	校本课程		
课后服务	15:26-17:30						
课后服务	17:30-18:00						

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	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	英 语	体育与健身	英 语	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三3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	数 学	语 文	信息科技	端午节放假
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	语 文	
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	英 语	体育与健身	英 语	
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	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：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。

三3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	数 学	语 文	信息科技	语 文
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	数 学	语 文	体育活动	自 然	英 语
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	体育与健身	体育与健身
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	体育与健身	英 语	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	英 语	体育与健身	英 语	乐动比赛日
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动	数 学	美 术	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三3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	数 学	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	自 然	音 乐			
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	语 文	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	校本课程	英 语			
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	体育与健身	体育活动			
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	美 术	道德与法治			
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：星期五课后服务从15:00-18:00

监督电话：64474482； 邮箱：sh_hqlxx@163.com