2025学年第一学期徐汇区虹桥路小学三 (3) 班周课表

	20	<u> 25学年第一等</u>	学期徐汇区虹	<u>桥路小学三</u>	(3) 班周课	
			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	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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	8:208:55	语文	数学	语 文	体育与健身	语文
课间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数学	语 文	校本课程	自然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自然	音 乐	音 乐	信息技术	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	00 1 010 122	7, 1,	11117 7 10027	74 10	.0.00 01011
第六节(眼保健操)	13:57-14:39	体育与健身	校本课程	数学	美 术	校本课程
课间	14:39-14:49	11111 110000	DC 1 010122	22,	74 11	12 1 11/12
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	70 71	AZ IB TIATH	[X-1-6](I	IX-T-VIVIE	
课后服务	17:30-18:00					
V147747727			1			1
		=:	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	8:208:55	语文	数学	语文	体育与健身	语文
课间	8:55-9:05	'ii ^			111912	4 7
第二节	9:059:42	数学	语 文	校本课程	自然	英 语
大课间活动	9:42-10:12		71 /	IX-1-0KIT	P1 300	八川
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自然	音 乐	音 乐	信息技术	体育与健身
课间	10:54-11:04	H 25%	П М	п 🐠	HINDIXIN	F1700
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	иХ	14日70世才	大 归	иХ	双 子
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	1人中 外往		14日7000万	大 归	心心 1/4
第六节(眼保健操)	13:57-14:39	体育与健身	校本课程	数 学	美术	校本课程
<u> </u>	14:39-14:49	四月一世月	仅平体性	奴 子	大小	汉半床柱
珠 问 第七节	14:39-14:49	美 术	道德与法治	校本课程	校本课程	
第17日		天 小	坦德刊伝石	仅平体性	仅半体性	
細丘即夕					1	1
课后服务 课后服务	15:26-17:30 17:30-18:00					

		≡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	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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	8:208:55	数 学	语 文	数 学			
课间	8:55-9:05						
第二节	9:059:42	语 文	数 学	语 文			
大课间活动	9:42-10:12						
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	音 乐	自 然	音 乐			
课间	10:54-11:04						
第四节	11:04-11:41	体育与健身	语 文	体育与健身			
午 餐	11:41-12:10				国中共分加	国企业分加	国中北州四
午 休	12:10-13:05				国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假
第五节 (室内操)	13:05-13:47	英 语	校本课程	英 语			
课间	13:47-13:57						
第六节 (眼保健操)	13:57-14:39	校本课程	体育与健身	校本课程			
课间	14:39-14:49						
第七节	14:49-15:26	道德与法治	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: 国庆放假时间及课表	安排以《告家长	书》为准。					

			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	星期六 (上星期三的课)
第一节	8:208:55				体育与健身	语 文	语 文
课间	8:55-9:05						
第二节	9:059:42				自 然	英 语	校本课程
大课间活动	9:42-10:12						
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54				信息技术	体育与健身	音 乐
课间	10:54-11:04						
第四节	11:04-11:41		国庆节放假		语 文	数 学	英 语
午 餐	11:41-12:10	国庆节放假		放假 国庆节放假			
午 休	12:10-13:05	国人口从版	国人口从版	国队印队取			
第五节 (室内操)	13:05-13:47				英 语	道德与法治	体育与健身
课间	13:47-13:57						
第六节 (眼保健操)	13:57-14:39				美 术	校本课程	数 学
课间	14:39-14:49						
第七节	14:49-15:26				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	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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					
月下旬起分年级开展社会	会实践活动 , 具体等	设排以《告家长书》	为准。		-	

		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	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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	•	, and the second			

		三3	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	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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 (第十周)			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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 (十一周)			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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 (十二周)			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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					

		=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	8:208:55	语 文	数学	语 文	体育与健身	语 文
课间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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	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	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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(十五周)			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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(十六周)								
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五			
第一节	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文			
课间	8:55-9:05								
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语			
大课间活动	9:42-10:12								
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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(十七周)									
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五				
第一节	8:208:55	语 文	数学	语文	体育与健身	语 文				
课间	8:55-9:05									
第二节	9:059:42	数学	语 文	校本课程	自 然	英 语				
大课间活动	9:42-10:12									
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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 (十八周)			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:208:55	语 文	数 学	语 文		语 文
课间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程		英 语
大课间活动	9:42-10:12					
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		数 学
午 餐	11:41-12:10				_ p +h /m	
午 休	12:10-13:05				元旦放假	
第五节 (室内操)	13:05-13:47	校本课程	英 语	体育与健身		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	校本课程	数 学		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		
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	5》为准。			•	·

		三3	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	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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(二十周)								
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五			
第一节	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文			
课 间	8:55-9:05								
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语			
大课间活动	9:42-10:12								
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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項	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	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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					
备注: 期末复习阶段课表被	见教育教学实际情况	作调整。			•	•

		三33	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	8:208:55	语 文	数 学	语 文	体育与健身	语 文
课 间	8:55-9:05					
第二节	9:059:42	数 学	语 文	校本课程	自 然	英 语
大课间活动	9:42-10:12					
第三节 (眼保健操)	10:12-10:54	自 然	音 乐	音 乐	信息技术	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	校本课程	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	•				
注: 最后一周课表视教育	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