2025学年第一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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	8:20--8:55	数　学	语　文	数　学	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	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						
午　休	12:10-13:05						
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	8:20--8:55	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	体育与健身	语　文	语　文
课　间	8:55-9:05						
第二节	9:05--9:42				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				语　文	数　学	英　语
午　餐	11:41-12:10						
午　休	12:10-13:05						
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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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					
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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	元旦放假	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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					
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		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》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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	8:20--8:55	语　文	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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：期末复习阶段课表视教育教学实际情况作调整 。						

三3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	数　学	语　文	体育与健身	语　文
课　间	8:55-9:05					
第二节	9:05--9:42	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：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