

### 2025学年第二学期徐汇区虹桥路小学三（4）班周课表

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

3月下旬开展社会实践活动，具体安排以《告家长书》为准。

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42		体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54		数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41		英 语	自 然	信息科技	美 术
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	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39		校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26		道德与法治	美 术	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。

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	语 文	数 学	劳动节放假
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	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。

三4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	数 学	英 语	语 文		
课 间	08:55-09:05								
第二节	09:05-09:42					校本课程	语 文	体育与健身	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12								
第三节（眼保健操）	10:12-10:54					体育与健身	音 乐	数 学	数 学
课 间	10:54-11:04								
第四节	11:04-11:41					自 然	信息科技	美 术	英 语
午 餐	11:41-12:10								
午 休	12:10-13:05								
第五节（室内操）	13:05-13:47					数 学	体育与健身	语 文	校本课程
课 间	13:47-13:57								
第六节（眼保健操）	13:57-14:39					音 乐	英 语	校本课程	校本课程
课 间	14:39-14:49								
第七节	14:49-15:26					美 术	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。

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	语 文	数 学	端午节放假
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	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。

三4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	语 文	语 文	数 学	英 语
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身	校本课程	语 文	体育与健身
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学	体育与健身	音 乐	数 学
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语	自 然	信息科技	美 术
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程	数 学	体育与健身	语 文
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程	音 乐	英 语	校本课程
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	道德与法治	美 术	校本课程	
课后服务	15:26-17:30					
课后服务	17:30-18:00					

三4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	语 文	暑假	暑假	暑假
课 间	08:55-09:05					
第二节	09:05-09:42	语 文	体育与健身			
大课间活动	09:42-10:12					
第三节（眼保健操）	10:12-10:54	英 语	数 学			
课 间	10:54-11:04					
第四节	11:04-11:41	道德与法治	英 语			
午 餐	11:41-12:10					
午 休	12:10-13:05					
第五节（室内操）	13:05-13:47	自 然	校本课程			
课 间	13:47-13:57					
第六节（眼保健操）	13:57-14:39	校本课程	校本课程			
课 间	14:39-14:49					
第七节	14:49-15:26	体育与健身	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：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