

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（一1）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（一1）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

一 1 班课表（第 1 周 3/2-3/6）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

一 1 班课表（第 2 周 3/9-3/13）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 3 周 3/16-3/20）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 4 周 3/23-3/27）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 5 周 3/30-4/3）

	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	春游实践活动	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动		数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动		语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程		语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学		艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术		体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 6 周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35		语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20		课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

一 1 班课表（第 7 周 4/13-4/17）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 8 周 4/20-4/24）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 9 周 4/27-4/30）

	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	英语	语文	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

一 1 班课表（第 10 周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	英语	语文	语文	英语		
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35								
第二节	9:35-10:10				数学	校本课程	体育与健康	数学	
课间	10:10-10:20								
眼保健操	10:20-10:25								
第三节	10:25-11:00				语文	体育与健康	科学	语文	
课间	11:00-11:10								
第四节	11:10-11:45				语文	语文	数学	语文	
午餐	11:45-12:10								
午休	12:10-13:05								
第五节	13:05-13:40				艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	艺术·美术	
课间	13:40-13:55								
室内操眼保健操	13:55-14:00						课后服务		
第六节	14:00-14:35				体育与健康	道德与法治			体育与健康
课间休息	14:35-14:45								
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20					课后服务/语文 (阅读)	课后服务		课后服务/语文 (阅读)
课间	15:20-15:30								
课后服务	15:30-18:00								

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

一 1 班课表（第 11 周 5/11-5/15）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 12 周 5/18-5/22）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 13 周 5/25-5/29）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 14 周 6/1-6/5）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 15 周 6/8-6/12）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 16 周 6/15-6/18）

	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	英语	语文	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

一 1 班课表（第 17 周 6/22-6/26）

	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	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 18 周 6/29-6/30）

	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	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文			
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（一2）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（一2）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（[imlumi@qq.com](mailto:imlumi@qq.com)）。

一 2 班课表（第 1 周 3/2-3/6）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

一·2班课表（第2周 3/9-3/13）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一·2班课表（第3周 3/16-3/20）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一·2班课表（第4周 3/23-3/27）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一·2班课表（第5周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	春游实践活动	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程		数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动		英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动		体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康		艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学		语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 6 周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35		科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20		课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00		课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

一·2班课表（第7周 4/13-4/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一·2班课表（第8周 4/20-4/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 9 周 4/27-4/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

一·2班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	语文	体育与健康	体育与健康	语文		
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35								
第二节	9:35-10:10					数学	语文	道德与法治	数学
课间	10:10-10:20								
眼保健操	10:20-10:25								
第三节	10:25-11:00					英语	校本课程	语文	英语
课间	11:00-11:10								
第四节	11:10-11:45					体育与健康	数学	语文	体育与健康
午餐	11:45-12:10								
午休	12:10-13:05								
第五节	13:05-13:40					艺术·音乐	语文	课后服务/语文 (阅读)	艺术·音乐
课间	13:40-13:55								
室内操眼保健操	13:55-14:00							课后服务	
第六节	14:00-14:35					语文	道德与法治		
课间休息	14:35-14:45								
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20					艺术·美术	课后服务		艺术·美术
课间	15:20-15:30								
课后服务	15:30-18:00			课后服务			课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

一 2 班课表（第 11 周 5/11-5/15）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 12 周 5/18-5/22）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 13 周 5/25-5/29）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一·2班课表（第14周 6/1-6/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 15 周 6/8-6/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 16 周 6/15-6/18）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

一 2 班课表（第 17 周 6/22-6/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术·音乐	语文	课后服务/语文（阅读）
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务	艺术·美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 18 周 6/29-6/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	数学	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学	科学			
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（一3）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（一3）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

一 3 班课表（第 1 周 3/2-3/6）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

一3班课表（第2周 3/9-3/13）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 3 周 3/16-3/20）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 4 周 3/23-3/27）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一3班课表（第5周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	春游实践活动	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动		语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程		语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动		科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康		体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术		科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一3班课表（第6周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35		道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20		课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

一 3 班课表（第 7 周 4/13-4/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 8 周 4/20-4/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 9 周 4/27-4/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

一3班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六			
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	英语	体育与健康	道德与法治	英语			
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35									
第二节	9:35-10:10					语文	校本课程	数学	语文	
课间	10:10-10:20									
眼保健操	10:20-10:25									
第三节	10:25-11:00					语文	数学	语文	语文	
课间	11:00-11:10									
第四节	11:10-11:45					科学	艺术·音乐	语文	科学	
午餐	11:45-12:10									
午休	12:10-13:05									
第五节	13:05-13:40					体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	
课间	13:40-13:55									
室内操眼保健操	13:55-14:00							课后服务		
第六节	14:00-14:35					科学	语文			科学
课间休息	14:35-14:45									
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20					课后服务/语文 (阅读)	课后服务		课后服务	
课间	15:20-15:30									
课后服务	15:30-18:00									

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

一 3 班课表（第 11 周 5/11-5/15）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 12 周 5/18-5/22）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 13 周 5/25-5/29）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一3班课表（第14周 6/1-6/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一3班课表（第15周 6/8-6/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 16 周 6/15-6/18）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

一 3 班课表（第 17 周 6/22-6/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务/语文（阅读）	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 18 周 6/29-6/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	道德与法治			
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（二1）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（二1）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（[imlumi@qq.com](mailto:imlumi@qq.com)）。

二1班课表（第1周 3/2-3/6）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

二1班课表（第2周 3/9-3/13）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二1班课表（第3周 3/16-3/20）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二1班课表（第4周 3/23-3/27）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二1班课表（第5周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	8:20-8:55	数学	春游实践活动	语文	校本课程	数学	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文			英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐			体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	语文			数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	艺术·美术			语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治			艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45						
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）		
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二1班课表（第6周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

二1班课表（第7周 4/13-4/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二1班课表（第8周 4/20-4/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二1班课表（第9周 4/27-4/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

二1班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六			
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	语文	校本课程	数学	语文			
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35									
第二节	9:35-10:10					英语	艺术·美术	语文	英语	
课间	10:10-10:20									
眼保健操	10:20-10:25									
第三节	10:25-11:00					体育与健康	语文	语文	体育与健康	
课间	11:00-11:10									
第四节	11:10-11:45					数学	道德与法治	体育与健康	数学	
午餐	11:45-12:10									
午休	12:10-13:05									
第五节	13:05-13:40					语文	体育与健康	科学	语文	
课间	13:40-13:55									
室内操眼保健操	13:55-14:00							课后服务		
第六节	14:00-14:35					艺术·音乐	语文			艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45									
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20					课后服务	课后服务/语文 (阅读)		课后服务	
课间	15:20-15:30									
课后服务	15:30-18:00									

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

二1班课表（第11周 5/11-5/15）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 12 周 5/18-5/22）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二1班课表（第13周 5/25-5/29）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二1班课表（第14周 6/1-6/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二1班课表（第15周 6/8-6/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 16 周 6/15-6/18）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

二1班课表（第17周 6/22-6/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术·美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术·音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务/语文（阅读）	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 18 周 6/29-6/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·音乐	综合实践活动			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学			
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（二2）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（二2）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

二 2 班课表（第 1 周 3/2-3/6）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

二 2 班课表（第 2 周 3/9-3/13）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 3 周 3/16-3/20）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 4 周 3/23-3/27）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 5 周 3/30-4/3）

	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	春游实践活动	数学	校本课程	语文	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐			语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	数学			语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	语文			英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	英语			艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康			体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45						
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术		课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务			课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 6 周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	数学	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35		体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20		课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

二 2 班课表（第 7 周 4/13-4/17）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 8 周 4/20-4/24）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 9 周 4/27-4/30）

	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	数学	校本课程	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

二 2 班课表（第 10 周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六			
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	数学	校本课程	语文	数学			
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35									
第二节	9:35-10:10					语文	体育与健康	科学	语文	
课间	10:10-10:20									
眼保健操	10:20-10:25									
第三节	10:25-11:00					语文	语文	体育与健康	语文	
课间	11:00-11:10									
第四节	11:10-11:45					英语	科学	语文	英语	
午餐	11:45-12:10									
午休	12:10-13:05									
第五节	13:05-13:40					艺术·美术	校本课程	艺术·音乐	艺术·美术	
课间	13:40-13:55									
室内操眼保健操	13:55-14:00							课后服务		
第六节	14:00-14:35					体育与健康	语文			体育与健康
课间休息	14:35-14:45									
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20					道德与法治	课后服务			道德与法治
课间	15:20-15:30									
课后服务	15:30-18:00			课后服务			课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

二 2 班课表（第 11 周 5/11-5/15）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 12 周 5/18-5/22）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 13 周 5/25-5/29）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 14 周 6/1-6/5）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 15 周 6/8-6/12）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 16 周 6/15-6/18）

	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	数学	校本课程	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

二 2 班课表（第 17 周 6/22-6/26）

	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	数学	校本课程	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术·美术	校本课程	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 18 周 6/29-6/30）

	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	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	劳动			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	综合实践活动			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育			
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术·美术	课后服务/语文（阅读）			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（二3）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（二3）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

二3班课表（第1周 3/2-3/6）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

二3班课表（第2周 3/9-3/13）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第3周 3/16-3/20）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第4周 3/23-3/27）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第5周 3/30-4/3）

	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	春游实践活动	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学		语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文		语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康		数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术		体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学		校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第6周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35		艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20		课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00			课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

二3班课表（第7周 4/13-4/17）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第8周 4/20-4/24）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第9周 4/27-4/30）

	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	校本课程	英语	语文	清明节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

二3班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六			
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	英语	语文	语文	英语			
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35									
第二节	9:35-10:10					语文	语文	数学	语文	
课间	10:10-10:20									
眼保健操	10:20-10:25									
第三节	10:25-11:00					语文	科学	体育与健康	语文	
课间	11:00-11:10									
第四节	11:10-11:45					数学	艺术·音乐	语文	数学	
午餐	11:45-12:10									
午休	12:10-13:05									
第五节	13:05-13:40					体育与健康	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	
课间	13:40-13:55									
室内操眼保健操	13:55-14:00							课后服务/语文 (阅读)		
第六节	14:00-14:35					校本课程	体育与健康			校本课程
课间休息	14:35-14:45									
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20					道德与法治	课后服务		道德与法治	
课间	15:20-15:30									
课后服务	15:30-18:00			课后服务				课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

二3班课表（第11周 5/11-5/15）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第12周 5/18-5/22）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第13周 5/25-5/29）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第14周 6/1-6/5）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第15周 6/8-6/12）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第16周 6/15-6/18）

	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	校本课程	英语	语文	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

二3班课表（第17周 6/22-6/26）

	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务/语文（阅读）
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐	校本课程	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	道德与法治	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二3班课表（第18周 6/29-6/30）

	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	校本课程	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	劳动			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	校本课程			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	体育与健康			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学	艺术·音乐			
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（三1）班周课表

为进一步做好我校新课程教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（三1）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（[imlumi@qq.com](mailto:imlumi@qq.com)）。

三1班课表（第1周 3/2-3/6）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

三1班课表（第2周 3/9-3/13）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第3周 3/16-3/20）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第4周 3/23-3/27）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第5周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	春游实践活动	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文		校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文		校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学		校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学		信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康		自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语		体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第6周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

三1班课表（第7周 4/13-4/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第8周 4/20-4/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第9周 4/27-4/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

三1班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	艺术·音乐	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35							
第二节	9:35-10:10			校本课程	英语	艺术·美术	校本课程	
课间	10:10-10:20							
眼保健操	10:20-10:25							
第三节	10:25-11:00			校本课程	数学	校本课程	校本课程	
课间	11:00-11:10							
第四节	11:10-11:45			校本课程	语文	校本课程	校本课程	
午餐	11:45-12:10							
午休	12:10-13:05							
第五节	13:05-13:40			信息科技	体育与健康	体育与健康	信息科技	
课间	13:40-13:55							
室内操眼保健操	13:55-14:00							
第六节	14:00-14:35			自然	语文	道德与法治	自然	
课间休息	14:35-14:45							
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·美术	课后服务	体育与健康			
课间	15:20-15:30							
课后服务	15:30-18:00			课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

三1班课表（第11周 5/11-5/15）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第12周 5/18-5/22）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第13周 5/25-5/29）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第14周 6/1-6/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第15周 6/8-6/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第16周 6/15-6/18）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

三1班课表（第17周 6/22-6/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术·美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第18周 6/29-6/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（三2）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（三2）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

三2班课表（第1周 3/2-3/6）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

三2班课表（第2周 3/9-3/13）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第3周 3/16-3/20）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第4周 3/23-3/27）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第5周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	春游实践活动	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语		校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文		校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文		校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康		体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学		艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治		自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第6周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

三2班课表（第7周 4/13-4/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第8周 4/20-4/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第9周 4/27-4/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

三2班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	信息科技	英语	艺术·音乐	信息科技	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35							
第二节	9:35-10:10			校本课程	数学	语文	校本课程	
课间	10:10-10:20							
眼保健操	10:20-10:25							
第三节	10:25-11:00			校本课程	语文	校本课程	校本课程	
课间	11:00-11:10							
第四节	11:10-11:45			校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
午餐	11:45-12:10							
午休	12:10-13:05							
第五节	13:05-13:40			体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	
课间	13:40-13:55							
室内操眼保健操	13:55-14:00							
第六节	14:00-14:35			艺术·美术	体育与健康	艺术·美术	艺术·美术	
课间休息	14:35-14:45							
第七节	14:45-15:20	自然	道德与法治	课后服务	自然			
课间	15:20-15:30							
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务		课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

三2班课表（第11周 5/11-5/15）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第12周 5/18-5/22）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第13周 5/25-5/29）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第14周 6/1-6/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第15周 6/8-6/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第16周 6/15-6/18）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

三2班课表（第17周 6/22-6/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术·音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三2班课表（第18周 6/29-6/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（三3）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（三3）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

三3班课表（第1周 3/2-3/6）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

三3班课表（第2周 3/9-3/13）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第3周 3/16-3/20）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第4周 3/23-3/27）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第5周 3/30-4/3）

	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	春游实践活动	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文		校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学		校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐		校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语		道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康		体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学		信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第6周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

三3班课表（第7周 4/13-4/17）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第8周 4/20-4/24）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第9周 4/27-4/30）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

三3班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	艺术·音乐	自然	校本课程	艺术·音乐	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35							
第二节	9:35-10:10				校本课程	数学	体育与健康	校本课程
课间	10:10-10:20							
眼保健操	10:20-10:25							
第三节	10:25-11:00				校本课程	语文	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10							
第四节	11:10-11:45				校本课程	英语	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10							
午休	12:10-13:05							
第五节	13:05-13:40				道德与法治	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:55							
室内操眼保健操	13:55-14:00							
第六节	14:00-14:35				体育与健康	道德与法治	艺术·美术	体育与健康
课间休息	14:35-14:45							
第七节	14:45-15:20		信息科技	艺术·美术	课后服务	信息科技		
课间	15:20-15:30							
课后服务	15:30-18:00			课后服务	课后服务		课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

三3班课表（第11周 5/11-5/15）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第12周 5/18-5/22）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第13周 5/25-5/29）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第14周 6/1-6/5）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第15周 6/8-6/12）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第16周 6/15-6/18）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

三3班课表（第17周 6/22-6/26）

	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	体育与健康	艺术·音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术·美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第18周 6/29-6/30）

	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	体育与健康	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	英语			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（三4）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（三4）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

三4班课表（第1周 3/2-3/6）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

三4班课表（第2周 3/9-3/13）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第3周 3/16-3/20）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第4周 3/23-3/27）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第5周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	春游实践活动	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文		校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文		校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康		校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语		道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程		信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然		体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第6周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00		课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

三4班课表（第7周 4/13-4/17）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第8周 4/20-4/24）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第9周 4/27-4/30）

	时间	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	自然	数学	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

三4班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	自然	数学	体育与健康	自然	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35							
第二节	9:35-10:10			校本课程	语文	语文	校本课程	
课间	10:10-10:20							
眼保健操	10:20-10:25							
第三节	10:25-11:00			校本课程	英语	校本课程	校本课程	
课间	11:00-11:10							
第四节	11:10-11:45			校本课程	体育与健康	校本课程	校本课程	
午餐	11:45-12:10							
午休	12:10-13:05							
第五节	13:05-13:40			道德与法治	英语	艺术·音乐	道德与法治	
课间	13:40-13:55							
室内操眼保健操	13:55-14:00							
第六节	14:00-14:35			信息科技	艺术·音乐	道德与法治	信息科技	
课间休息	14:35-14:45							
第七节	14:45-15:20	体育与健康	数学	课后服务	体育与健康			
课间	15:20-15:30							
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务		课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

三4班课表（第11周 5/11-5/15）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第12周 5/18-5/22）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第13周 5/25-5/29）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第14周 6/1-6/5）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第15周 6/8-6/12）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第16周 6/15-6/18）

	时间	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	自然	数学	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

三4班课表（第17周 6/22-6/26）

	时间	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	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术	道德与法治	英语	艺术·音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术	信息科技	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三4班课表（第18周 6/29-6/30）

	时间	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	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术·美术			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术·美术			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（四1）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（四1）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（[imlumi@qq.com](mailto:imlumi@qq.com)）。

四 1 班课表（第 1 周 3/2-3/6）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

四 1 班课表（第 2 周 3/9-3/13）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 3 周 3/16-3/20）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 4 周 3/23-3/27）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 5 周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	春游实践活动	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐		英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文		语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文		体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康		艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学		道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程		自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 6 周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

四 1 班课表（第 7 周 4/13-4/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 8 周 4/20-4/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 9 周 4/27-4/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

四 1 班课表（第 10 周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	数学	数学	语文	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10			英语	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00			语文	体育与健康	数学	语文
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45			体育与健康	语文	人工智能基础	体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40			艺术·美术	校本课程	体育与健康	艺术·美术
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35			道德与法治	劳动技术	道德与法治	道德与法治
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	自然	艺术·音乐	课后服务	自然		
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00			课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

四 1 班课表（第 11 周 5/11-5/15）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 12 周 5/18-5/22）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 13 周 5/25-5/29）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 14 周 6/1-6/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 15 周 6/8-6/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 16 周 6/15-6/18）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

四 1 班课表（第 17 周 6/22-6/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	艺术·美术	校本课程	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	道德与法治	劳动技术	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	自然	艺术·音乐	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 18 周 6/29-6/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐	自然			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（四2）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（四2）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

四 2 班课表（第 1 周 3/2-3/6）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

四 2 班课表（第 2 周 3/9-3/13）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 3 周 3/16-3/20）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 4 周 3/23-3/27）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 5 周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	春游实践活动	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语		英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文		艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康		语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学		体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程		道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技		自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 6 周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

四 2 班课表（第 7 周 4/13-4/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 8 周 4/20-4/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 9 周 4/27-4/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

四 2 班课表（第 10 周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	数学	数学	语文	数学		
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35								
第二节	9:35-10:10					英语	英语	数学	英语
课间	10:10-10:20								
眼保健操	10:20-10:25								
第三节	10:25-11:00					艺术·音乐	语文	英语	艺术·音乐
课间	11:00-11:10								
第四节	11:10-11:45					语文	人工智能基础	道德与法治	语文
午餐	11:45-12:10								
午休	12:10-13:05								
第五节	13:05-13:40					体育与健康	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55								
室内操眼保健操	13:55-14:00								
第六节	14:00-14:35					道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治
课间休息	14:35-14:45								
第七节	14:45-15:20					自然	劳动技术	课后服务	自然
课间	15:20-15:30								
课后服务	15:30-18:00			课后服务	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

四2班课表（第11周 5/11-5/15）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 12 周 5/18-5/22）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 13 周 5/25-5/29）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 14 周 6/1-6/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 15 周 6/8-6/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 16 周 6/15-6/18）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

四 2 班课表（第 17 周 6/22-6/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术·音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	体育与健康	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	道德与法治	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 18 周 6/29-6/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术·音乐	英语	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	体育与健康			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（四3）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（四3）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

四3班课表（第1周 3/2-3/6）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

四3班课表（第2周 3/9-3/13）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第3周 3/16-3/20）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第4周 3/23-3/27）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第5周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	春游实践活动	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文		语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技		校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语		数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康		体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文		道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治		艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第6周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

四3班课表（第7周 4/13-4/17）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第8周 4/20-4/24）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第9周 4/27-4/30）

	时间	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	英语	英语	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

四3班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	英语	英语	语文	英语		
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35								
第二节	9:35-10:10					语文	数学	英语	语文
课间	10:10-10:20								
眼保健操	10:20-10:25								
第三节	10:25-11:00					校本课程	人工智能基础	自然	校本课程
课间	11:00-11:10								
第四节	11:10-11:45					数学	语文	数学	数学
午餐	11:45-12:10								
午休	12:10-13:05								
第五节	13:05-13:40					体育与健康	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55								
室内操眼保健操	13:55-14:00								
第六节	14:00-14:35					道德与法治	校本课程	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45								
第七节	14:45-15:20					艺术·美术	劳动技术	课后服务	艺术·美术
课间	15:20-15:30								
课后服务	15:30-18:00			课后服务	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

四3班课表（第11周 5/11-5/15）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第12周 5/18-5/22）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第13周 5/25-5/29）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第14周 6/1-6/5）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第15周 6/8-6/12）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第16周 6/15-6/18）

	时间	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	英语	英语	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

四3班课表（第17周 6/22-6/26）

	时间	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	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然	校本课程	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康	数学	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐	道德与法治	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四3班课表（第18周 6/29-6/30）

	时间	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	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	信息科技	自然			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	体育与健康			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	艺术·音乐			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（四4）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（四4）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

四 4 班课表（第 1 周 3/2-3/6）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

四4班课表（第2周 3/9-3/13）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息技术	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 3 周 3/16-3/20）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息技术	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 4 周 3/23-3/27）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息技术	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四4班课表（第5周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	春游实践活动	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文		艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语		数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文		语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程		道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然		体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康		道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四4班课表（第6周4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		信息科技	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

四 4 班课表（第 7 周 4/13-4/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息技术	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四4班课表（第8周 4/20-4/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四4班课表（第9周 4/27-4/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息技术	语文	英语	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

四4班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	英语	语文	英语	英语	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35							
第二节	9:35-10:10				艺术·音乐	体育与健康	数学	艺术·音乐
课间	10:10-10:20							
眼保健操	10:20-10:25							
第三节	10:25-11:00				数学	艺术·美术	自然	数学
课间	11:00-11:10							
第四节	11:10-11:45				语文	英语	语文	语文
午餐	11:45-12:10							
午休	12:10-13:05							
第五节	13:05-13:40				道德与法治	数学	人工智能基础	道德与法治
课间	13:40-13:55							
室内操眼保健操	13:55-14:00							
第六节	14:00-14:35				体育与健康	校本课程	体育与健康	体育与健康
课间休息	14:35-14:45							
第七节	14:45-15:20				道德与法治	劳动技术	课后服务	道德与法治
课间	15:20-15:30							
课后服务	15:30-18:00			课后服务	课后服务		课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

四4班课表（第11周 5/11-5/15）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四4班课表（第12周 5/18-5/22）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息技术	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四4班课表（第13周 5/25-5/29）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息技术	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四4班课表（第14周 6/1-6/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息技术	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四4班课表（第15周6/8-6/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四4班课表（第16周6/15-6/18）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息技术	语文	英语	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

四4班课表（第17周 6/22-6/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	艺术·音乐	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术·美术	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息技术	语文	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	道德与法治	数学	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四4班课表（第18周 6/29-6/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（五1）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（五1）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（[imlumi@qq.com](mailto:imlumi@qq.com)）。

五1班课表（第1周 3/2-3/6）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

五 1 班课表（第 2 周 3/9-3/13）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 3 周 3/16-3/20）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 4 周 3/23-3/27）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 5 周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	春游实践活动	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文		艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学		数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术		数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然		语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文		道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康		体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 6 周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00		课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

五 1 班课表（第 7 周 4/13-4/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 8 周 4/20-4/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 9 周 4/27-4/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

五 1 班课表（第 10 周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	英语	自然	校本课程	英语	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35							
第二节	9:35-10:10				艺术·音乐	校本课程	语文	艺术·音乐
课间	10:10-10:20							
眼保健操	10:20-10:25							
第三节	10:25-11:00				数学	校本课程	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10							
第四节	11:10-11:45				数学	劳动技术	校本课程	数学
午餐	11:45-12:10							
午休	12:10-13:05							
第五节	13:05-13:40				语文	数学	道德与法治	语文
课间	13:40-13:55							
室内操眼保健操	13:55-14:00							
第六节	14:00-14:35				道德与法治	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45							
第七节	14:45-15:20				体育与健康	英语	课后服务	体育与健康
课间	15:20-15:30							
课后服务	15:30-18:00			课后服务	课后服务		课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

五 1 班课表（第 11 周 5/11-5/15）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 12 周 5/18-5/22）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 13 周 5/25-5/29）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 14 周 6/1-6/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 15 周 6/8-6/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 16 周 6/15-6/18）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

五 1 班课表（第 17 周 6/22-6/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	数学	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语	道德与法治	体育与健康	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 18 周 6/29-6/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	体育与健康			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	语文	英语			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（五2）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（五2）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（[imlumi@qq.com](mailto:imlumi@qq.com)）。

五2班课表（第1周 3/2-3/6）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

五2班课表（第2周 3/9-3/13）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 3 周 3/16-3/20）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 4 周 3/23-3/27）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五2班课表（第5周 3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	8:20-8:55	数学	春游实践活动	数学	体育与健康	语文	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文			自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文			体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐			英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	英语			语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	体育与健康			数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	道德与法治			道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五2班课表（第6周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00		课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

五 2 班课表（第 7 周 4/13-4/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 8 周 4/20-4/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 9 周 4/27-4/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

五2班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	数学	体育与健康	语文	数学	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35							
第二节	9:35-10:10				自然	校本课程	校本课程	自然
课间	10:10-10:20							
眼保健操	10:20-10:25							
第三节	10:25-11:00				体育与健康	校本课程	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10							
第四节	11:10-11:45				英语	劳动技术	体育与健康	英语
午餐	11:45-12:10							
午休	12:10-13:05							
第五节	13:05-13:40				语文	艺术·美术	道德与法治	语文
课间	13:40-13:55							
室内操眼保健操	13:55-14:00							
第六节	14:00-14:35				数学	英语	自然	数学
课间休息	14:35-14:45							
第七节	14:45-15:20		道德与法治	数学	课后服务	道德与法治		
课间	15:20-15:30							
课后服务	15:30-18:00			课后服务	课后服务		课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

五2班课表（第11周 5/11-5/15）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 12 周 5/18-5/22）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 13 周 5/25-5/29）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五2班课表（第14周6/1-6/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 15 周 6/8-6/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五2班课表（第16周 6/15-6/18）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

五2班课表（第17周 6/22-6/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五2班课表（第18周 6/29-6/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（五3）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（五3）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（[imlumi@qq.com](mailto:imlumi@qq.com)）。

五3班课表（第1周 3/2-3/6）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

五3班课表（第2周 3/9-3/13）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五3班课表（第3周 3/16-3/20）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五3班课表（第4周 3/23-3/27）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五3班课表（第5周 3/30-4/3）

	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	春游实践活动	英语	体育与健康	校本课程	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文			数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	英语			艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	数学			语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	体育与健康			体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	道德与法治			语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	数学			道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五3班课表（第6周 4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	数学	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00		课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

五 3 班课表（第 7 周 4/13-4/17）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 8 周 4/20-4/24）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五3班课表（第9周 4/27-4/30）

	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	英语	体育与健康	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

五3班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	英语	体育与健康	校本课程	英语		
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35								
第二节	9:35-10:10					数学	校本课程	校本课程	数学
课间	10:10-10:20								
眼保健操	10:20-10:25								
第三节	10:25-11:00					艺术·音乐	校本课程	语文	艺术·音乐
课间	11:00-11:10								
第四节	11:10-11:45					语文	劳动技术	体育与健康	语文
午餐	11:45-12:10								
午休	12:10-13:05								
第五节	13:05-13:40					体育与健康	艺术·美术	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55								
室内操眼保健操	13:55-14:00								
第六节	14:00-14:35					语文	英语	道德与法治	语文
课间休息	14:35-14:45								
第七节	14:45-15:20					道德与法治	数学	课后服务	道德与法治
课间	15:20-15:30								
课后服务	15:30-18:00			课后服务	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

五3班课表（第11周 5/11-5/15）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五3班课表（第12周 5/18-5/22）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五3班课表（第13周 5/25-5/29）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五3班课表（第14周6/1-6/5）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五3班课表（第15周6/8-6/12）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五3班课表（第16周 6/15-6/18）

	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	英语	体育与健康	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

五3班课表（第17周 6/22-6/26）

	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	英语	体育与健康	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五3班课表（第18周 6/29-6/30）

	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	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学（五4）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期（五4）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（[imlumi@qq.com](mailto:imlumi@qq.com)）。

五4班课表（第1周 3/2-3/6）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。每月根据天气安排半天乐活比赛日。

五4班课表（第2周 3/9-3/13）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五4班课表（第3周 3/16-3/20）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五4班课表（第4周 3/23-3/27）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五4班课表（第5周 3/30-4/3）

	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	春游实践活动	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学		数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术		英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语		道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语		语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学		语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康		艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五4班课表（第6周4/7-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	清明节放假	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因清明节，本周星期一休息。

五4班课表（第7周 4/13-4/17）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五4班课表（第8周 4/20-4/24）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五4班课表（第9周 4/27-4/30）

	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	体育与健康	数学	劳动节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期五休息。

五4班课表（第10周 5/6-5/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
第一节	8:20-8:55	劳动节放假	劳动节放假	体育与健康	数学	语文	体育与健康	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35							
第二节	9:35-10:10				数学	校本课程	语文	数学
课间	10:10-10:20							
眼保健操	10:20-10:25							
第三节	10:25-11:00				英语	校本课程	校本课程	英语
课间	11:00-11:10							
第四节	11:10-11:45				道德与法治	劳动技术	校本课程	道德与法治
午餐	11:45-12:10							
午休	12:10-13:05							
第五节	13:05-13:40				语文	英语	体育与健康	语文
课间	13:40-13:55							
室内操眼保健操	13:55-14:00							
第六节	14:00-14:35				语文	体育与健康	自然	语文
课间休息	14:35-14:45							
第七节	14:45-15:20		艺术·音乐	道德与法治	课后服务	艺术·音乐		
课间	15:20-15:30							
课后服务	15:30-18:00			课后服务	课后服务		课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因劳动节，本周星期一二休息，星期六补课。

五4班课表（第11周 5/11-5/15）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五4班课表（第12周 5/18-5/22）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五4班课表（第13周 5/25-5/29）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五4班课表（第14周6/1-6/5）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 15 周 6/8-6/12）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五4班课表（第16周 6/15-6/18）

	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	体育与健康	数学	端午节放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因端午节，本周星期五休息。

五4班课表（第17周 6/22-6/26）

	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	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五4班课表（第18周 6/29-6/30）

	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	暑假	暑假	暑假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康			
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学			
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治			
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然			
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。